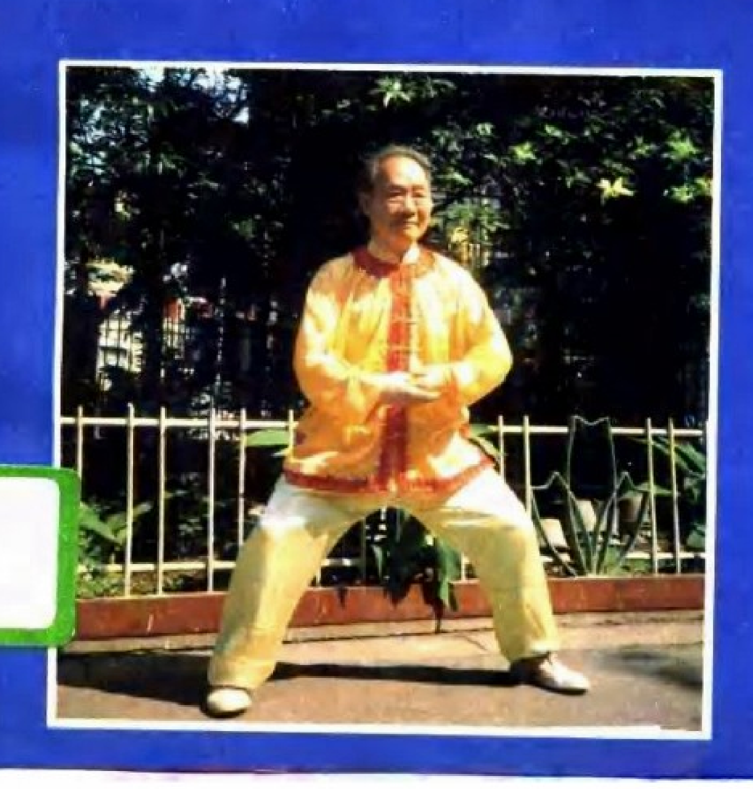
五雷神功
六神通功

裴锡荣 解明通 臧学范 著

现 代 出 版 社



（京）新登字010号

责任编辑：史建斌
封面设计：槐寿明

图书在版编目（CIP）数据
五雷神功 六神通功 裴锡荣等著。一北京：
现代出版社，1995.2
ISBN 7-80028-00000
I. 五… II. 裴… III. 气功类 IV. H195.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字（94）第 08092 号

五雷神功 六神通功
裴锡荣 解明通 臧学范 著
现代出版社出版发行
（北京安外安华里504号 邮编100011）
有色曙光印刷厂印刷
全国新华书店经销
开本：787×1092/32 5.18印张
1995年2月第一版 1995年2月第一次印刷
印数：1—6,000
书号：ISBN 7-80028-175-2/G·072
定价：6元

前　言

道家养生功六字诀有二种，一种是流传广泛的“道家养生六字诀”；另一种则是流传不广的“五雷功医疗养生六字诀”。二者在练法上有很大区别。道家养生六字诀自南北朝传至今天，已有千余年之历史，五雷功医疗养生六字诀自南宋传至今天有数百年之历史。两者在练法和发声上根本不同，但两者在养生保健上各有千秋。前一种功法发出的声音是气声，练时用意念导引；后一种功法发出的声音是功声，练时用动作引导，一个是注意养生；一个是注意医疗。这是二者不同之处。

道家养生功六字诀为历代功家所传，对人们养生保健起了很大作用，为养生事业作出过很大贡献，所以世人皆知；而五雷功医疗养生六字诀是南宋白玉蟾真人根据道家养生功六字诀进一步修改而成的；历史较短，流传不广，且此功法一直是单线相传，不传俗家，所以鲜为人知。今将二者的歌诀分述如下：道家养生功六字诀是：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋呬定收金润肺，肾吹理腰坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，却忌出声闻于耳，此功尤胜宝金丹”。五雷功医疗养生功六字诀歌诀是：“春噫明目木扶肝，夏呵呵心火自闲，秋哈止咳金润肺，冬呀理腰耳聋安，三焦哼声除烦热，四季嗡声脾化餐。”二者的歌诀内容相似，但二者发声是不同的，前者功法发出的声音是气声，声音不发出来，且无动作，它的歌诀有“却忌出声闻于耳”，就是把声音憋回去。五雷功医疗养生功六字诀有动作，且出声响亮，即由丹田发出，所以说是

功声。声音发出越响亮则浑身舒适，且声波还能疗病。现在科学上已经证明声波能治病，所以把声音发的越响亮对健康越有益，例如耳聋病人发功治疗后，还必须叫耳聋人喊声音奏效快，愈期短。

五雷掌医疗养生功六字诀是南宋白玉蟾真人所传，一直传于道教门内，不传俗家，且道人有的也很保守，他们学会本功法，作为看家本领，俗话说："一招先，吃遍天"。所以保守至今。我作为武当龙门派十七代传人，年已逾耋，愿在有生之年，把它传世，为人民健康和气功医疗事业作出贡献，并整理出文字传世，敬希海内外同道不吝指正。

裴锡荣于上海
1992年冬月

目　　录

上篇　五雷功六字诀

上篇　五雷功六字诀

五雷神功源流

五雷神功传于古代雷公。雷公是上古轩辕黄帝时代的臣子，他们精通医道，喜欢写医学方面的文章。据传轩辕黄帝喜欢和他的臣子雷公、歧伯、伯高、俞附、少俞五位臣子谈论经脉，解答医学方面的难题，并共同著成《黄帝内经十八卷》。

黄帝的五位臣子为了征服民间所患的疑难大症，以雷公为首传出“五雷神功”防病治病方法，五位臣子经过临床经验和研究，每人掌握了一个雷法治病，称之为“五雷神功”。据《史记·扁鹊全公列传》载：“俞附给人治病，不用汤剂甜酒，而用石针，其治疗病毒，使人感到舒服”，他在治疗时，喜用引人动听的口诀(古称咒语)使人入睡（催眠咒）使人感觉不痛。再用“五雷神功”口诀发声驱除病邪，效果显著而受到欢迎。

五雷神功传至鬼谷子等人时，用于兵战，后经南宋白玉蟾真人，他把“五雷功法”溶于儒、释、道三家为一体的五雷功法医疗方法传世。由于历代功家都保守不传，只是单线传授，以致本功濒于失传的境地。上乘功法，对人民大众有益的医疗功法，我们应挖掘整理，使之发扬光大，更好地为人类保健祛病服务。

五雷功法，最早是没有门派的，也可说是佛家！也可说是道家，也可说是儒家，而实际是发源于医家的。后来道家继承

把它发扬光大。它包括《五雷功六字诀》、《五雷内丹功》《五雷掌医疗气功》等。

它是以天人合一为内容的功法。即天象五行；地形五行；人体五行为一体的习练。天象五行是中央戊已土——勾陈星宿；西方庚辛金——白虎星宿；北方壬癸水——玄武星宿；东方甲乙木——青龙星宿；南方丙丁火——朱雀星宿。地形五行为金、水、木、火、土五种物质。人体五行为心、肝、脾、肺、肾五脏。

在原始社会，就有了原始形态的医学，包括预防和临床两个方面，所谓预防就是“养生学”。养生学经过数千年之沿革和积累达到升华，到今天才成为一个完整的学科，它和其它医学学科一样，闪耀着经久不熄的灿烂光辉，自立于世界医学之林。

第一章　道家养生功六字诀与五雷功六字诀之由来和区别

养生功六字诀和五雷功六字诀同为道家养生歌诀。由于五雷功六字诀过去都是单线师徒内传，不向俗家外传，所以养生领域里只知养生功六字诀，而鲜知五雷功六字诀。为了整理这一文化瑰宝，并把它公诸于世，为群众保健事业服务，特将此二者歌诀之由来和区别说明如下：世传之养生六字诀是古代道书所载之重要吐纳治病法，对养生事业做了很大贡献。此功法最早见于梁朝陶弘景所辑的《养性延命录》该书据仙经说："吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬。皆出气也。"按六字吐气，可对症施治"时寒可吹，时温可呼……吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。"《养生延命录》还引述《明医论》六字气诀治五脏宿疾："心脏病者体有冷热，呵呼二气出之，肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之，脾脏病者，体上游风羽，体痒疼闷，唏气出之，肝脏病者，眼病愁忧不乐，呵气出之。"道教中六字气诀吐纳法至唐代始趋于成熟。唐女道士胡愔《黄庭内景五脏六腑图》所说六字配五脏的关系为：心—呵，肝—嘘，脾—呼，肺—呬，肾—吹，胆(或三焦)—嘻，现在养生功六字诀歌为："春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋呬定收金润肺，肾吹理腰坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，却忌出声闻于耳，此功尤胜宝金丹。"此歌为"四季祛病歌"。应四季气运变化，以六字气诀修养祛病，只有气音，而无功法习练。

五雷功六字诀不是气音，而是语声，而且有功法相配，所以功效独特。此六字诀始于南宋白玉蟾真人所创，为武当山龙门派道教继承和发扬。现将秘传的“五雷功六字诀”公诸于下：(1)春嘘明目木扶肝，夏呵呵心火自闲，秋哈止咳金润肺，冬呀理腰耳聋安，三焦哼声除烦热，四季嗡声脾化餐。(2)呵声直入手少泽，嘘声肝入足大敦，少商哈声肺不寒，呀声肾水下涌泉，哼声直入三焦穴，嗡声脾脏贯大包。

以上为道家养生六字诀与五雷功六字诀之区别和由来，养生六字诀经过千余年之沿革和发展，才臻完善，它不是语声而是气音；而五雷功六字诀是功法和语声相配，这是二者之区别。

五雷功六字诀是道家功法，与气功语声相配合，以调整人体阴阳二气之调和，促进脏腑功能正常，对治疗脏腑失调性疾病有独特功效。

语言和音声都是物质运动的产物，都带有能量，和人体生命运动有重要关系。《周易》蕴藏着深奥的语声音义。八卦就是最早的语言符咒。六十四卦同样是一个咒符，皆有祈告之义。卦辞尤如佛家经咒。医易相通。《易经》八卦为五音(角、征、宫、商、羽)之胎始。其中震雷卦及巽风卦为角，为高频音，离卦应征音，坎卦、兑卦应羽音。……《黄帝内经》非常重视声音和内脏的关系，提出五声和五脏相应的理论，五声及其相应五脏如下：

歌：音频长而高，应肝；

笑：音频高而尖，应心；

哭：音频重而浊，应脾；

呼：音频强而响，应肺；

呻：音频低而沉，应肾。

养生功六字诀和五雷功六字诀都是启导于《易经》由《黄帝内经》衍化而来的。人在气功态下会发出某种语言和音声。气功语声有二种，一种是进入潜意识状态后自发的语声；另一种则是意念支配下的语声。自发语声是柔和的，低频语音，可以引起语言组织的轻微共振，起到按摩内脏的作用。意念支配下的语声为带功语声、主要是在强意念的作用下放出功率较强的语声。具有集中意念，总汇人体能量，并吸收宇宙外在能量之特点，因而功率较强。而五雷功六字诀发功语声，不同频音有不同的作用。"噫"声、声频较低，且音量较细，能引气下行、扩行，故有扶肝明目之作用；但肝之音是去声，而明目之音是上声，同为"噫"声而应以平、上、去、入为准。

"呵"声，声频较低，促气下沉，故有降心火之作用。

"哈"声，声频中等，音量宏大，可直奔喉胸部，贯气于重楼及中丹，有吐气之势，故有振动心肺，促进血液循环作用。

"嗡"声，声频较高，音量较大，故能提引脾之清阳上升，重浊之气下降。

"哼"声，声频较低，音浑厚、故能沉降三焦之气下行，从而起到理三焦的作用。

"呀"声，本声是很强的语声，集精、气、神之气于声波，有调动人体能量、加强肾之功能，并通过声波传递，振动而有治病特效功能。

五雷功六字诀是很有科学和开发价值的功法，是意、气、声相结合的功法，是道家秘传的修炼功法。

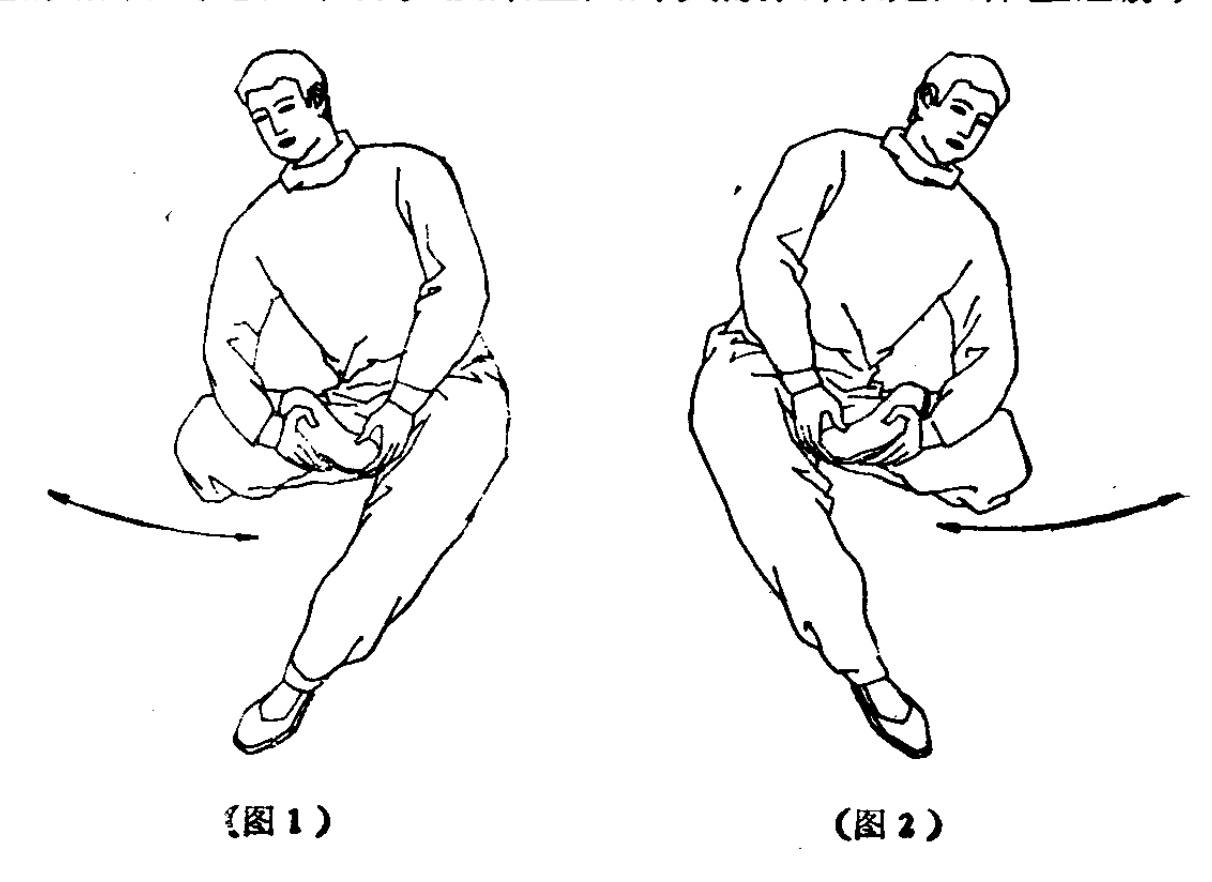
第二章　五雷功气功六字诀功法

一. 静　　功

（一）坐式静功

（1）*单盘膝功法*　功法动作：①左右内搬腿。坐在平坦的位置上，全身放松，一腿向前伸直；一腿蜷屈用双手握住脚跟和脚面部位，对准自己丹田部位搬运，搬运时用数字功记录，即：1357、3357、3579、5579、9999。右腿搬完、再搬运左腿，左腿搬运动作，与右式相同。

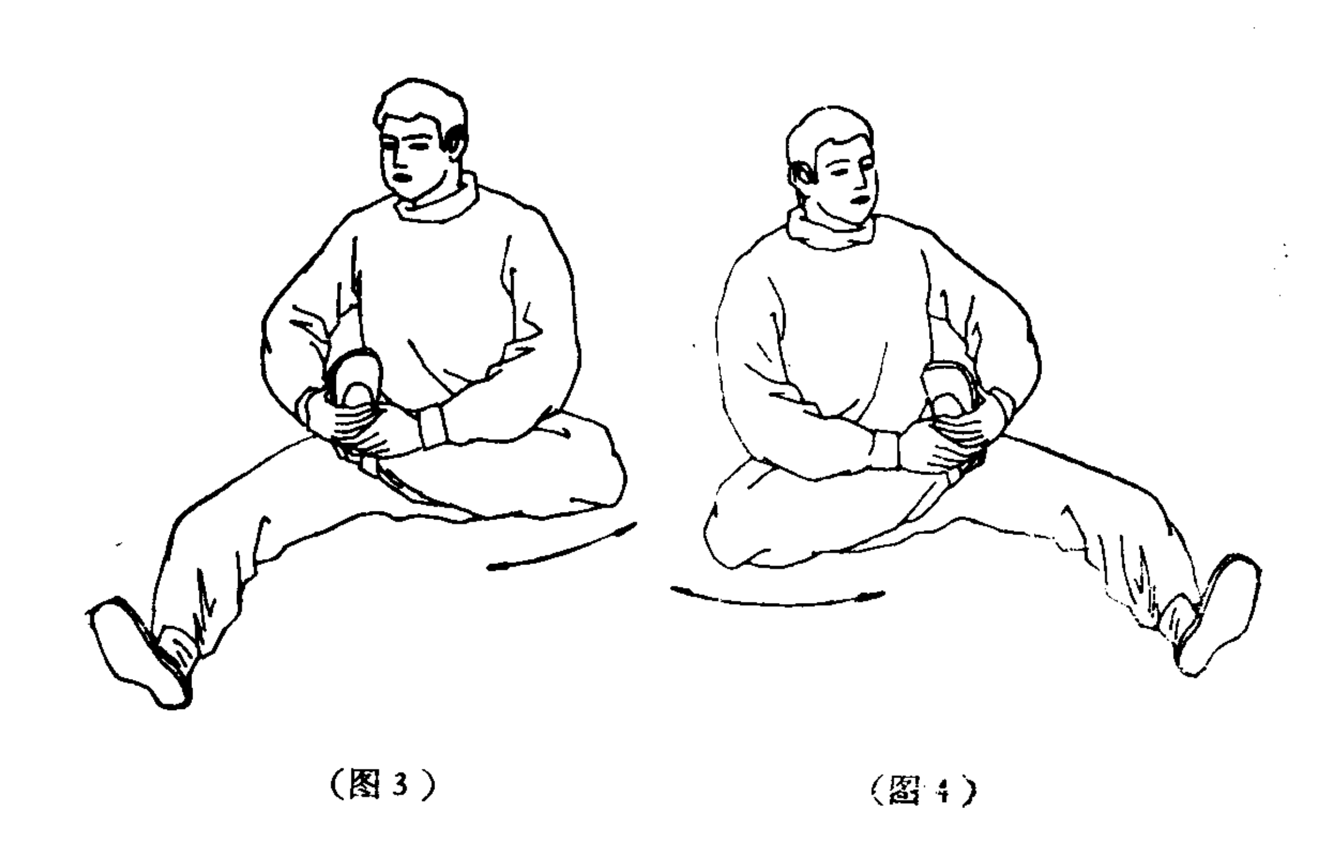
搬运腿功，主要是治疗膝腿关节炎病症，而脚跟对准丹田是炼精化气之基本功。按某些国外文献，脚跟是人体生殖腺，



（图1）　（图2）

如果有阳痿毛病之人，把脚跟对准丹田搬运，加强意念，则能收到壮阳之效。搬运完毕之后，再由足太阴脾经的“隐白”穴至大包穴按摩一遍，对消化系统能起到良好效果（图1～2。）

② 左右外搬腿，坐式与上式相同。双手握住脚跟和脚面部位，由内向外展腿，这种动作，是展胯运动，是治疗腰胯毛病，搬运时仍用数字功记录，即：1357，3357、3579、5579、9999。（图3～4）



（图3）　（图4）

③ 左右按膝。一腿向前伸直，一腿蜷屈，脚腕搭在伸直的大腿跟部，用手按住蜷屈的膝关节部位，另一手握脚部，按膝部之手下按。下按时仍用数字功记录。即：1357、3357、3579、5579、9999。练完一腿，再练另一腿。本功对膝胯病有良好治疗作用。（图5～6）

④ 蜷腿并脚双按膝。两腿蜷屈，两脚掌相对，收蜷置于裆部，两手掌按于自己的两膝盖部，有节奏的向下按，下按时

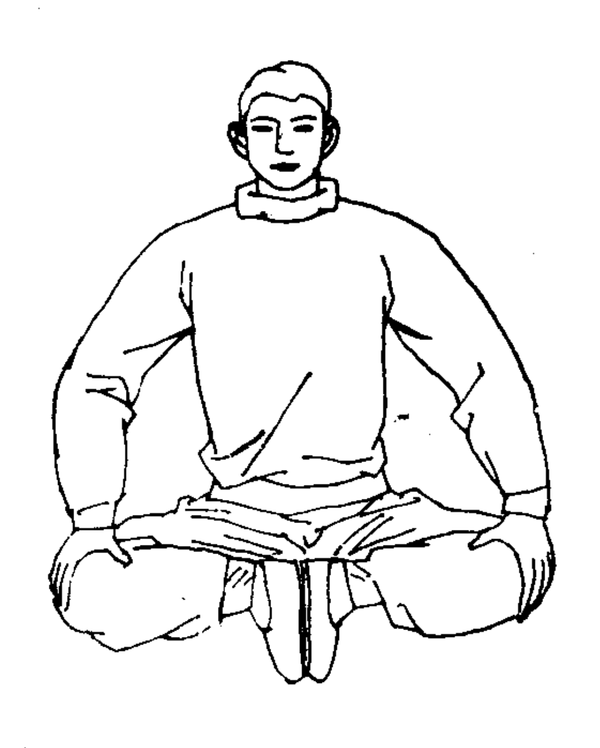


（图 5 ）

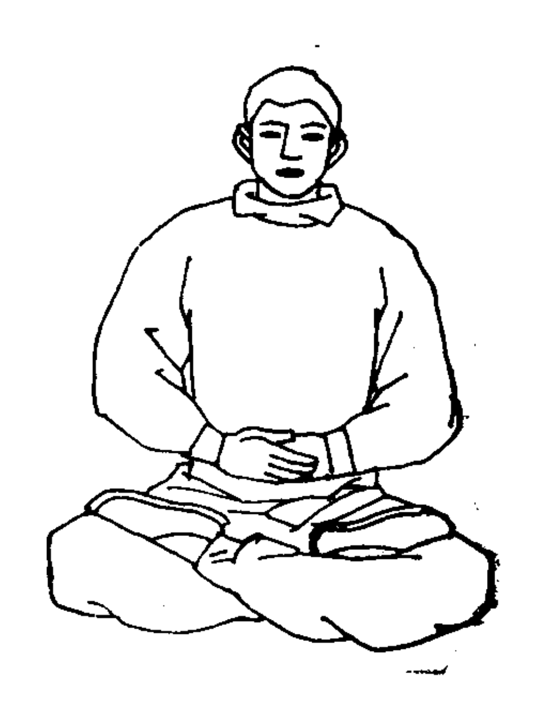


（图 6 ）

意想自己的肝胆经，则有舒肝利胆之效。并有开胯活血之效。下按时仍用数字功记录。即：1357、3357、3579、5579、9999。（图 7）



（图 7 ）



（图 8）

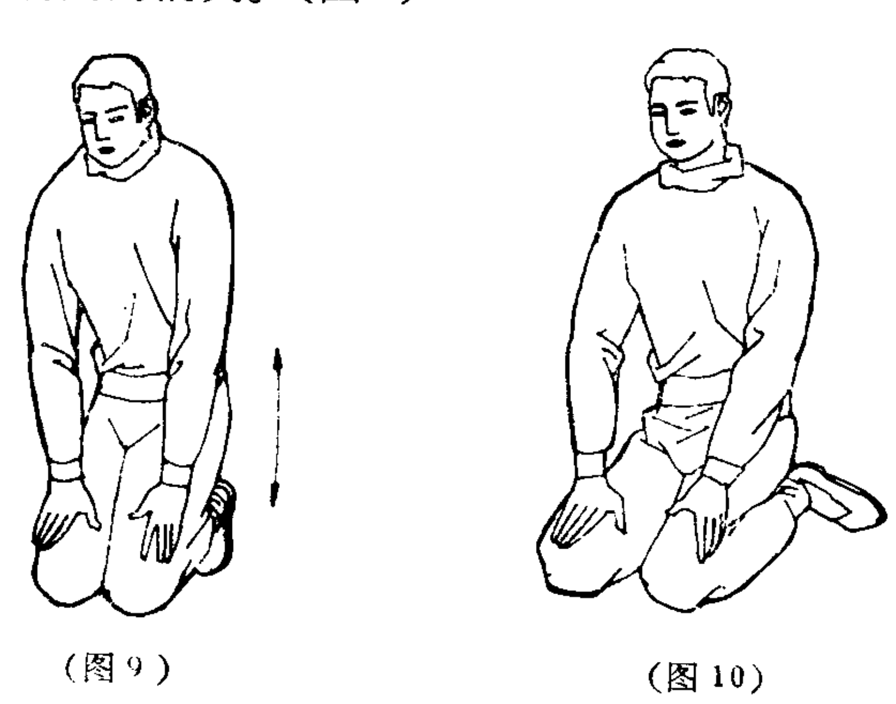
⑤ 单盘膝：两腿盘坐，左腿加于右腿之上或右腿加于左腿之上均可。坐时上身保持正直，舌顶上腭，虚灵顶劲，口微闭、齿微扣，目平视或垂帘。两手握"子午诀"、"阴阳诀"、"三才诀"均可。呼吸时用顺呼吸法。（图 8）

经典：人能养神、则不死也。神，谓五脏之神也。 肝藏魂、肺藏魄、心藏神，肾藏精，脾藏志，五脏俱伤，则五神去矣。

功理：静坐时要存念元神，抑制识神，元神乃先天之本，识神是后天之识，元神足则气固。盖气为神之母，神为气之子，神气若足，则丹固矣。

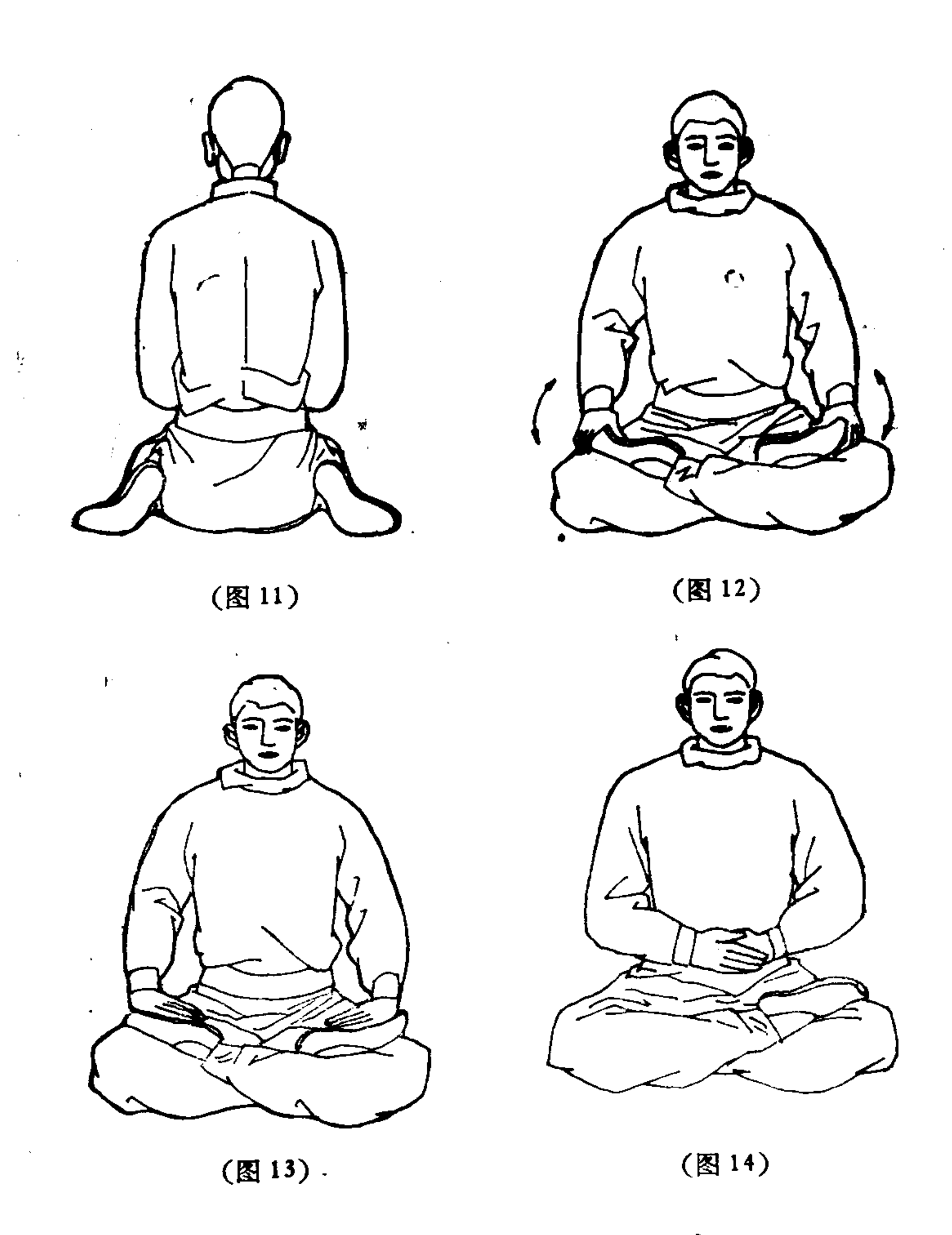
要点：多思伤神，多言伤身，口开舌举，必招祸患，守德于中，育养精神，爱气寡言，以静制思，此练功之本也。

（2）双盘膝功法　功法动作：①跪腿压膝，双腿跪在平坦的位置上，双手掌心向内贴于大腿上部接近"梁丘"穴部位，然后身体上下一落一起的运动，以锻炼膝关节的韧性，同时意念膝关节病变的消失。（图 9）



（图 9）　（图 10）

② 跪腿坐臀、两腿保持上式跪腿姿势，两小腿外撇。撇至身体外侧，将臀部坐在平面上，同时也要一起一落地练习、



（图 11）　（图 12）

（图 13）　（图 14）

加强血液循环舒筋活血之效益。（图 10～11）

③ 双盘膝揉脚腕：双盘膝盘好之后，用两手握住两脚的脚腕部、轻轻揉动，使脚腕韧性加强，不致伤筋或骨折。

④ 双盘膝摩脚掌。双盘膝如上式后，用两手掌摩擦两脚的脚底板，摩至发热为止。这对健身有良好的作用。

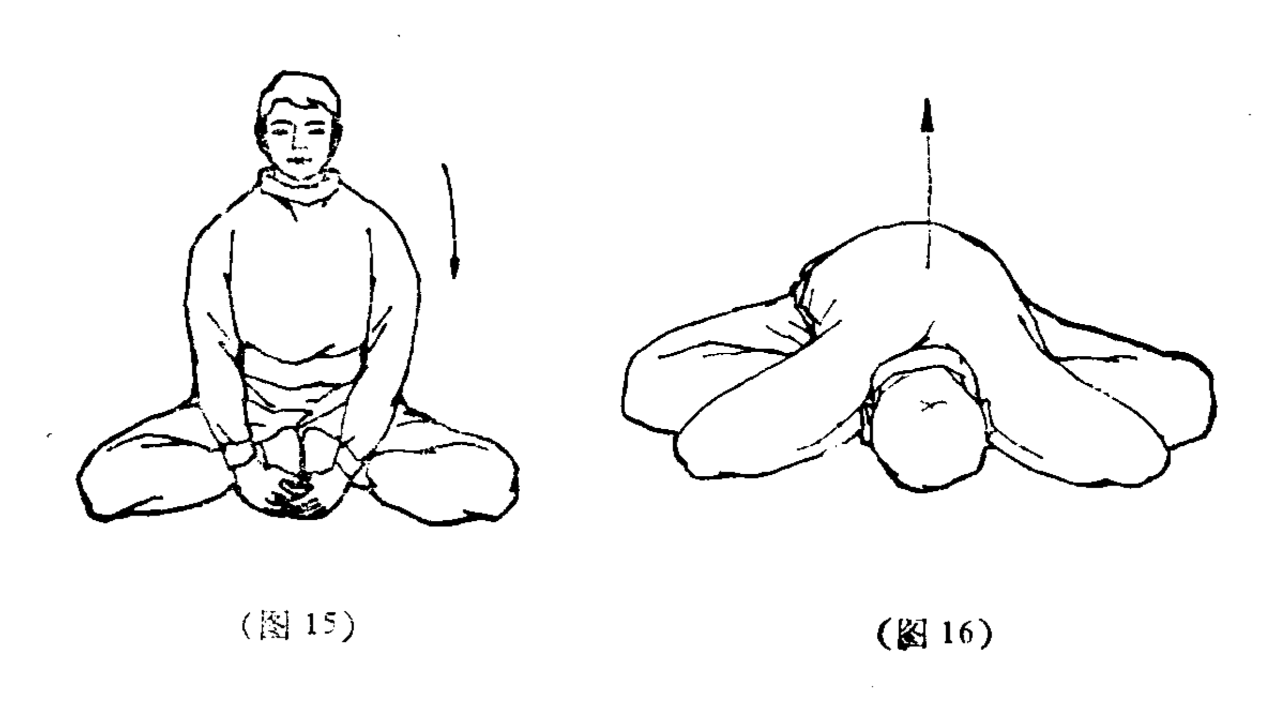
⑤ 双盘膝盘坐时左小腿加于右腿之上，再将右小腿加于左小腿之上，成一字麻花型的双盘膝坐式。（图 12～14）

经典：道始生者为一，一则生阴与阳也。阴阳生和、清、浊三气，分为天、地、人也。天地生万物，天施地化，万物负阴而抱阳也。

功理：道家功法，是性命双修功法。动能修命，静则修性。盖性为命之子，命为性之母，二者必已动静为基础。动者、气也，气者命也。静者性方，性乃神也，神不离气，气不离神，神气相依，功乃成矣。

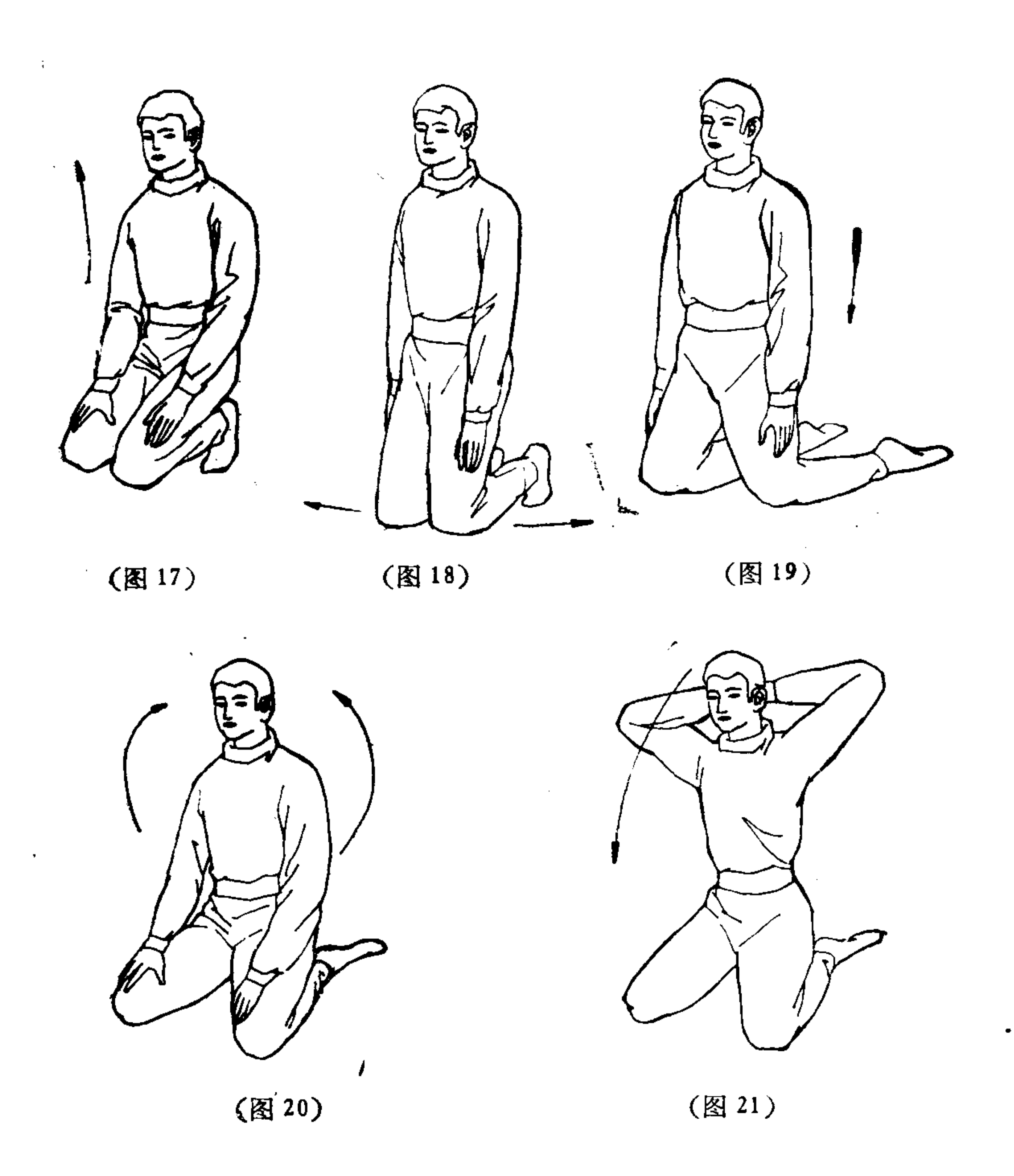
要点：铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝。此采药之要诀也。

（3）腰腿健美功　功法动作：①蜷腿并脚腰俯仰。两腿屈膝回蜷，两脚收至裆前并脚，两手握住两脚部位，然后弯腰前俯、头部贴地，一起一落反复作俯仰动作，使腰椎韧性加强，防止腰疼疾病。（图 15～16）



（图 15）　（图 16）

② 伸腰抱头两侧活动。身体坐定，两腿跪式，两小腿向臀部两侧撇开，臀部后坐，两手由脑后抱头，向左侧倒卧，使头

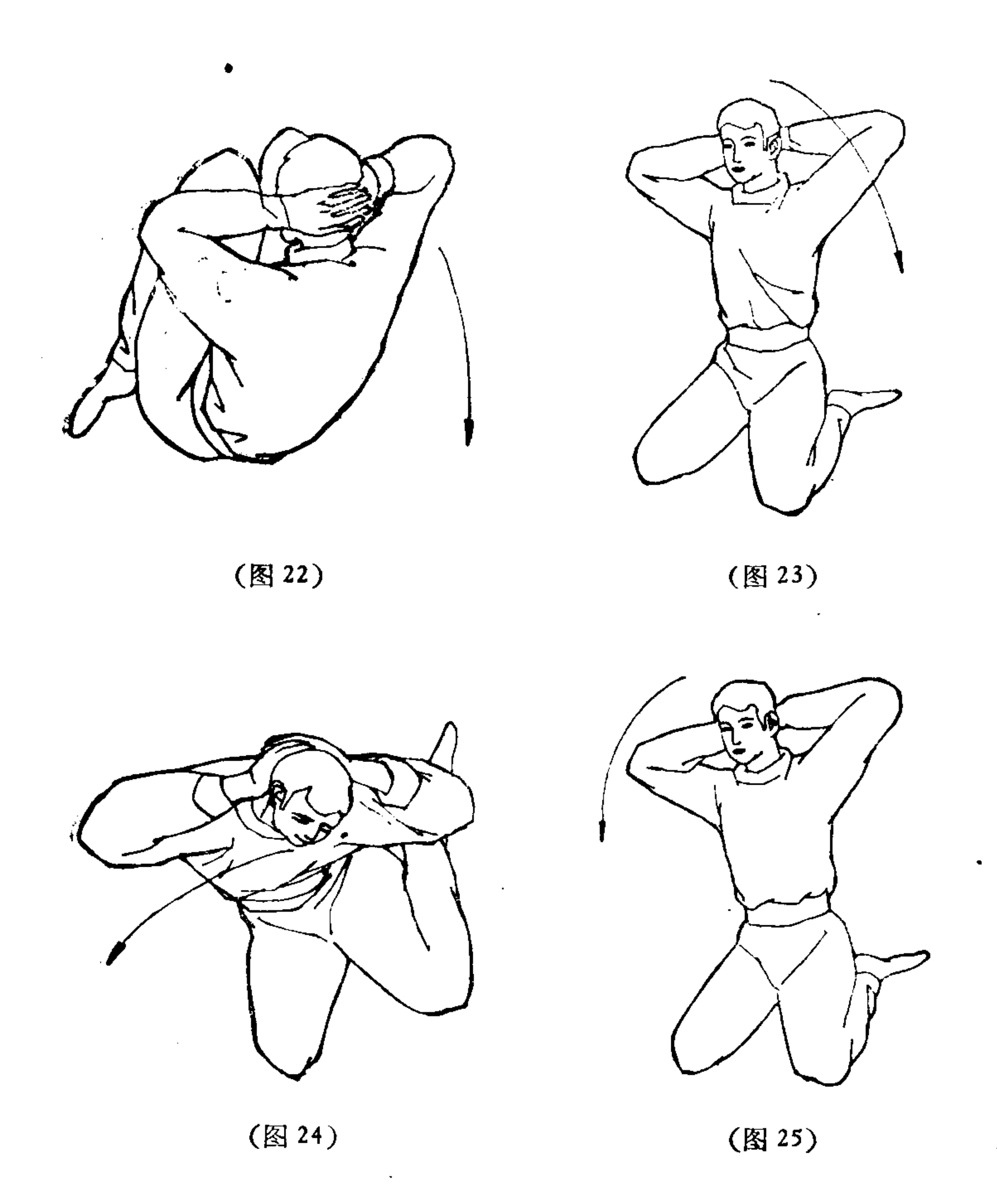


（图 17）　（图 18）　（图 19）

（图 20）　（图 21）

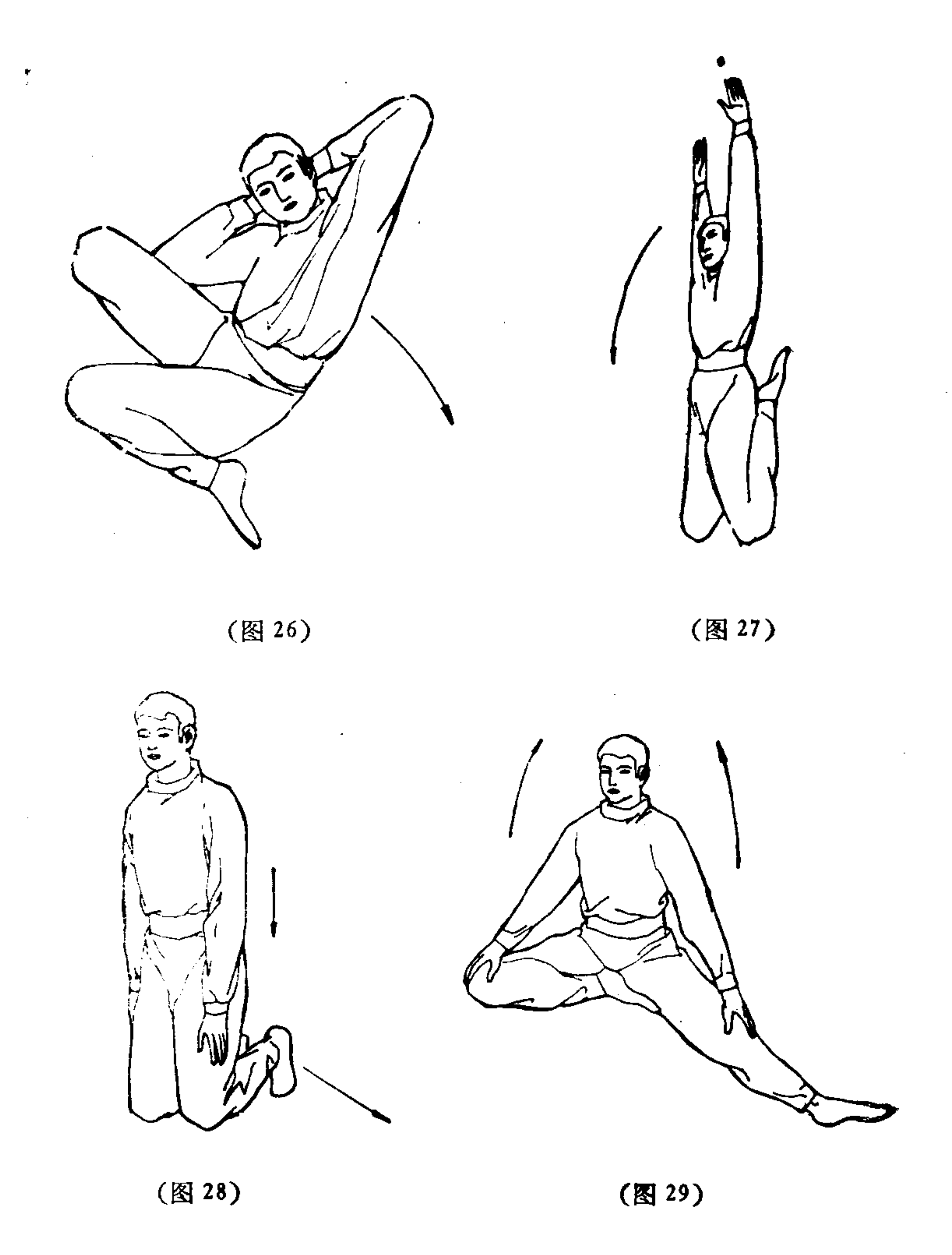
贴近左脚部，身体转正，两手仍抱于后脑，再向右侧倾卧，贴近右脚部位。（图 17～26）

③ 膝腿弯屈活动。身体坐定如前式，两臂上举、腰腿伸直，左腿向左前方伸直，右腿蜷屈，左脚掌踩于两腿跟部，两手下落，按于两脚部，然后再蜷左腿，右腿向右前方伸直，以舒筋


（图 22）（图 23）（图 24）（图 25）

骨。上势作完后再左右用双手搬住脚掌，头向脚部伸就。（图27～31）

④ 双盘膝前俯双拿顶法。双盘膝坐定。腰部前俯，两手抱头、头部前俯至裆前，然后双臂蜷屈，膝腿上举成侧立式，然后再两腿分开，两脚向上伸直成为拿顶式。（图 32～34）

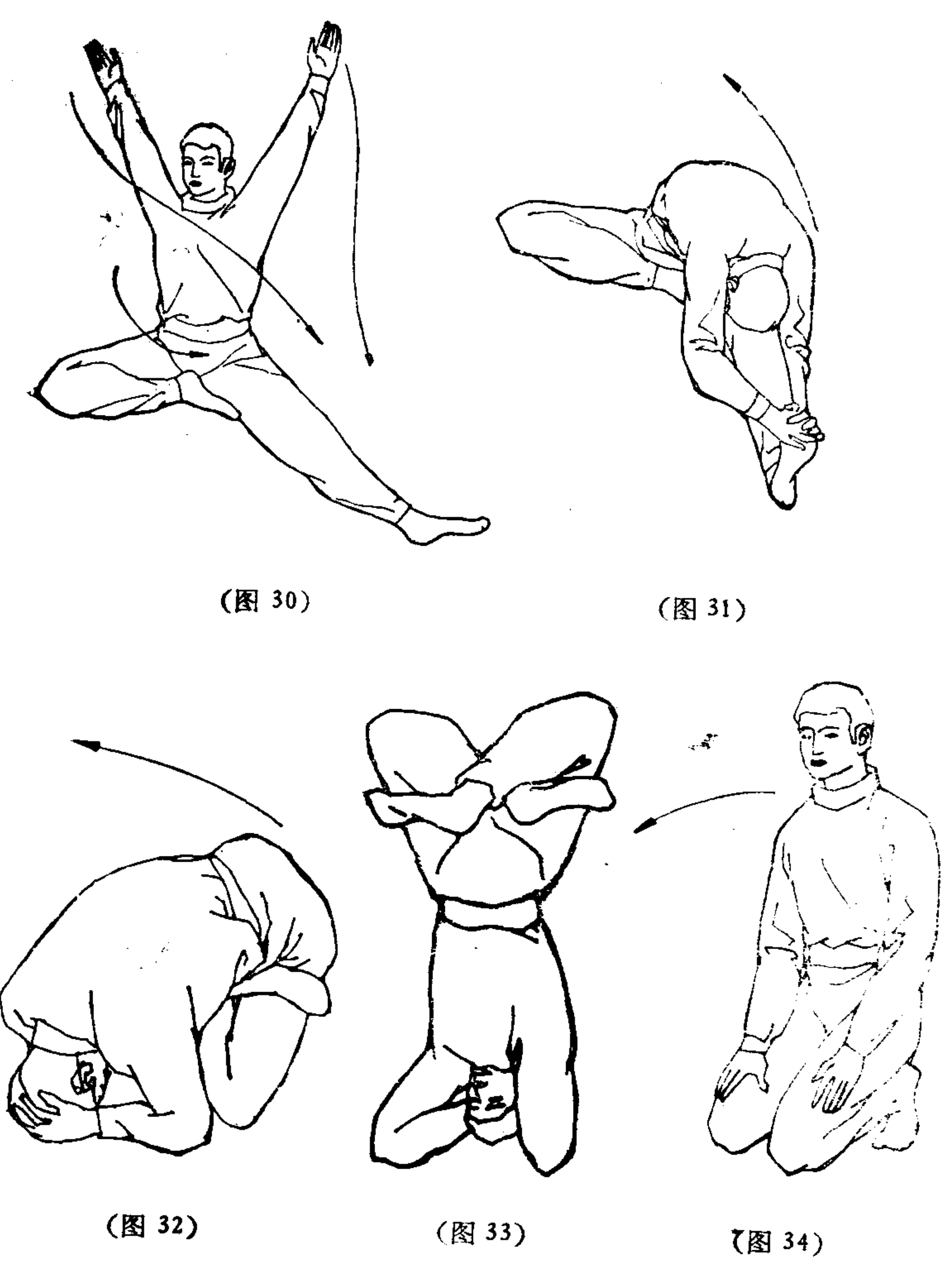


(图 26)　(图 27)

(图 28)　(图 29)

(二) 卧式静功

卧功亦称睡功，睡功也是道家功法的一种。它与动功、坐功、健美功同为练功的重要方法。古有"华山十二睡功图"等，



（图 30）

（图 31）

（图 32）

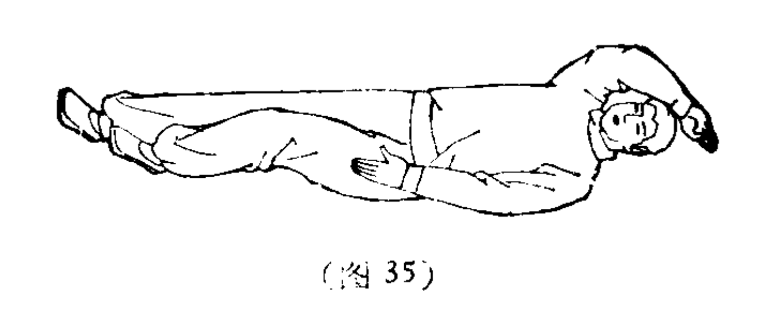
（图 33）

（图 34）

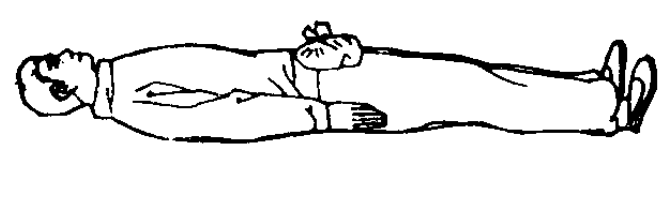
颇有参考价值。

（1）**侧卧功法**： 身体侧卧在平坦的位置上，头枕药忱，（五雷药枕）全身松静，上身正直侧卧，上腿屈膝放于下腿之

上，下腿伸直承载上腿，一手放于头前，一手放于屈膝腿之“环跳”穴上，掌心向下，意守“命门”或“涌泉”穴。侧卧式左右交换进行，有心血管病人，则以右卧为宜。（图 35）



（图 35）



（图 36）

（2）仰卧功法：全身松静，仰卧于平坦的位置上，两腿相并伸直，两手掌心朝上或朝下放于身体两侧，如患有肠胃病人，则在胃腹部放一个五雷掌药包，用顺式呼吸进行练习。意念药包之起落。（图 36）

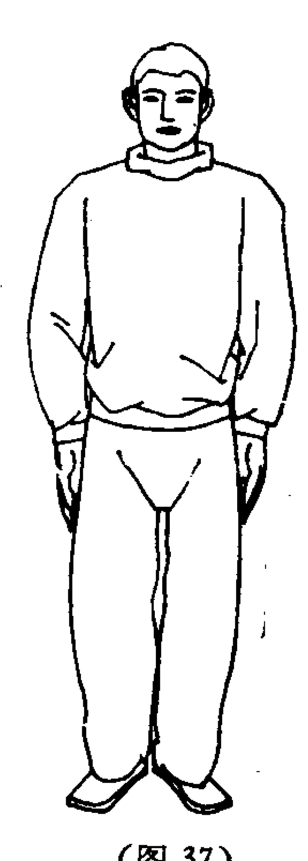
经典：心中无气谓之龙，身中元精谓之虎，龙归水，情忘虎隐山，二家合和，修真列仙班。氍上在甫练魂魄，砂中取汞谓之魂，水里掏金谓之魄。天以日为魂，地以月为魄，日中寻兔髓，月里取乌血。

功理：练卧功，佛家有禅定不眠之法，道家有五龙盘体之势。目先睡而后心睡，神气自然归根。真气聚丹，丹母自凝，真精自凝。三宝融聚，是长生之道也。

要点：睡功以静为本，以养真气为本，此卧功之真意也。

（三）站势静功功法

（1）无极贯气式　功法动作：立正姿势，全身松静，两脚跟并拢，两脚尖离开约60度、头正身直，虚灵顶劲，下颌微收，舌抵上腭，目平视或垂帘，口微闭，齿微扣，鼻尖和“祎阙”穴上下成一条垂直线。“百会”穴和“会阴”穴成上下一条垂直线，两臂左右自然下垂，两手中指轻轻按于两腿的“风市”穴，两手的“鱼际”穴下松，两脚意识踏地，呼吸自然，意守丹田。（图37）



（图37）

站桩时要作三线放松，三丹入静。三线放松：第一线为“足阳明胃经”由“承泣”穴起至两足次趾“厉兑”穴止，共45穴节节放松。第二条线为“手少阳三焦经”，由头部眉端“丝竹空”穴至两手的“关冲”穴止，共23穴。第三条线为“足太阳膀胱经”。由“睛明”穴起至两脚的小趾“至阴”穴止，共67穴。三线放松即前面、两侧、后背。

三线放松后再作三丹入静。三丹分为上丹、中丹、下丹。上丹为印堂、中丹为膻中、下丹为脐下小腹部。

以上功法练完后，再两手左右侧起，掌心向上吸天气，然后贯入“百会”，使全身顿感虚灵舒适。

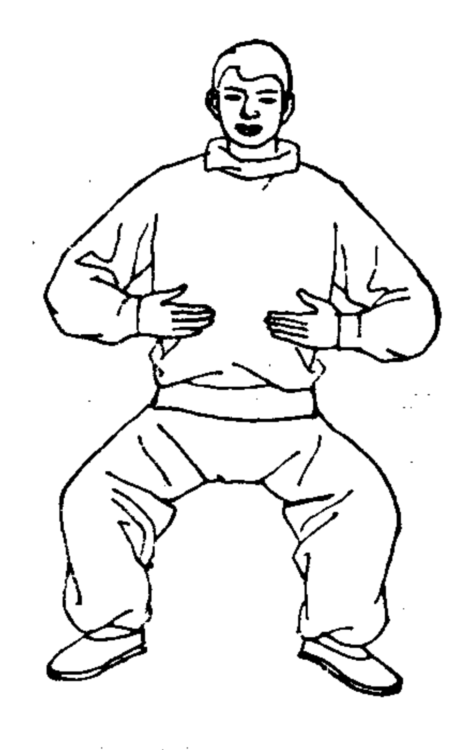
经典：道生之，德蓄之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵。故道生、德蓄，长之育之，成之熟之、养之覆之，生而不有，为而不持，长而不宰，是为玄德。

功理：松静为本，松能通窍，静能养气。善能养气之人，

外可以抵御病邪，内可以养生强体，此松静之本也。

歌诀：松静光通透，百会下会阴，尻尾生精气，注入丹田中。

（2）太极炼功式　功法动作：两脚分开相距本人之裆部两横脚之远，身体下蹲成马步式，上身保持正直，两手掌心向内抱于下丹田部位，两手的十宣相对，两手的"劳宫"穴属心包经，心属火，下丹田属坎为水，这样练功，就能使水火相济。为了加强功力，练此功时可抱茂盛之树干，吸采树木之津液，特别是春夏之交，万物升发之时，树木发出之精气，尤为有益。（图 38）



（图 38）

经典：欲阴生阳退，阳起阴潜，一消一息，则坎离随时而没亡也。

功理：本功以"丹田"、"劳宫"为主要门户，"丹田为炉鼎，"劳宫"为出入之门户，吸采精气，注于炉内，以增其采气之功也。

歌诀：龙虎相化结内丹，三宝常存气绵绵，炼神还虚皆自得，步入云梯是人天。

（3）两仪滋阴式　功法动作：两脚站立与上式相同，但两手心向下吸采地气，两臂左右斜指，两手的"大陵"穴与"阳陵泉"穴遥遥相对，两手掌心向下吸采地磁之气，增加体内磁场作用，此功练习时意想"劳宫"穴。本功对治疗高血压症有特效。（图 39）

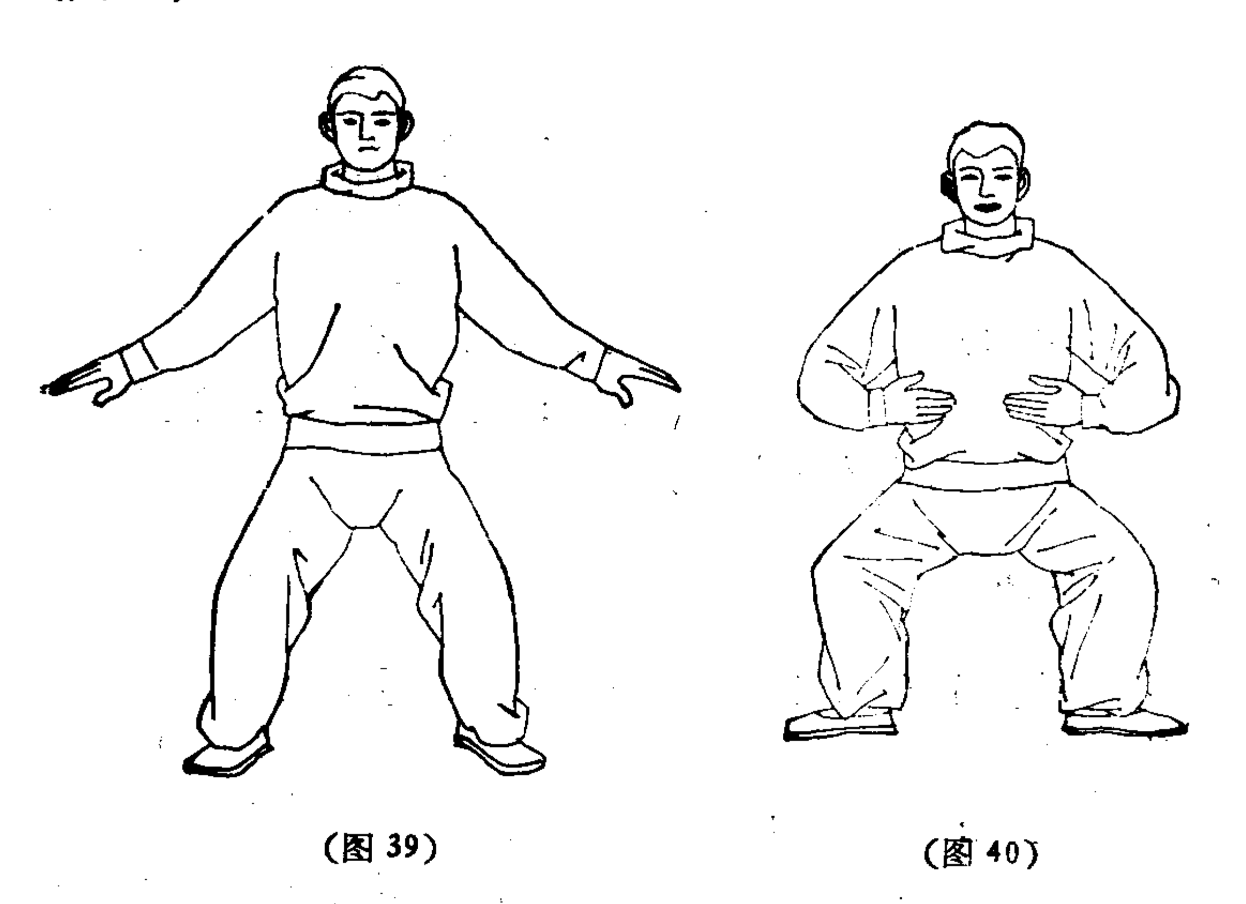
经典：言不苟造，论不虚生，引验见效，核度神明，推类结

字，原理为证，坎戊月精，离己日光，日月为易，刚柔相当，土旺四季，罗络始终，青赤白黑，各据一方，皆禀中宫，戊己之功。

功理：炼功时，神气要相依，心藏神，肾藏气，益气能补髓，髓强而精生，精生则化气，气化则神通，神通则能还虚而功成矣。

歌诀：运阴阳而采精，运炉鼎而化气，运周天而成药，运大药而结丹。

（4）四象足精式　功法动作：马步站立，同肩宽，两脚跟相对，两脚尖左右分开成一字型。两手掌抱于下丹田部位，练此功治男子阳痿有效，但必须早晨起床前或晚间入睡前后按摩睾丸 200 次，练此功时注意加强阳物之意念。不注意呼吸。（图 40）



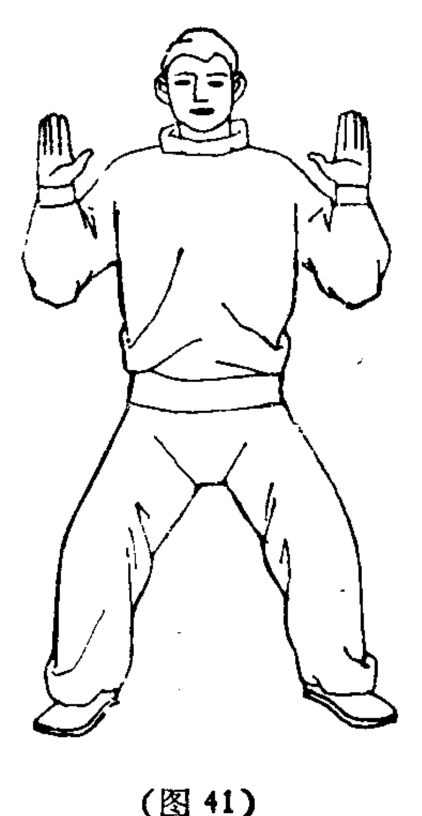
（图 39）　　（图 40）

经典：盖百病生于七情六谣也。也与气有关。气能治百病，也能生百病，变化万千。盖气功能治百病，而不能治百人。

功理：睾丸乃藏精之府，按摩此物，是强阳之本也。阳衰是萎之本也。

歌诀：要知药产川源处，只有西南是本乡，铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝。

(5) 八卦采气式　功法动作：马步站立，两脚左右分开相距两横脚之远两掌上举，掌心向外，高与头平，松静弯屈，对准植物吸采外气，本功对低血压有效。(图41)



(图 41)

经典：上德无为，不以察求，下德为之，其用不休，上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居，此两孔六法，金气以相须。

功理：精、气、神乃人体之本。用之丹药，即须采纳归炉，采外药与采内药不同，采内药须在活子时，采外药则须静而采之。

歌诀：意马归神室，心猿守洞斋，精神魂魄志，化为紫金霜。

(四) 周天功

(1) 小周天功　功法动作：本功习练时，运用坐式、站式、卧式均可。具体导引路线如下：

男子炼法：　由睾丸导引至"会阴"穴、再上"长强"、"命门"、"夹脊"、"大椎"、"枕骨"、"百会"，再下引至"上丹"、"重楼"、"中丹"、"下丹"。

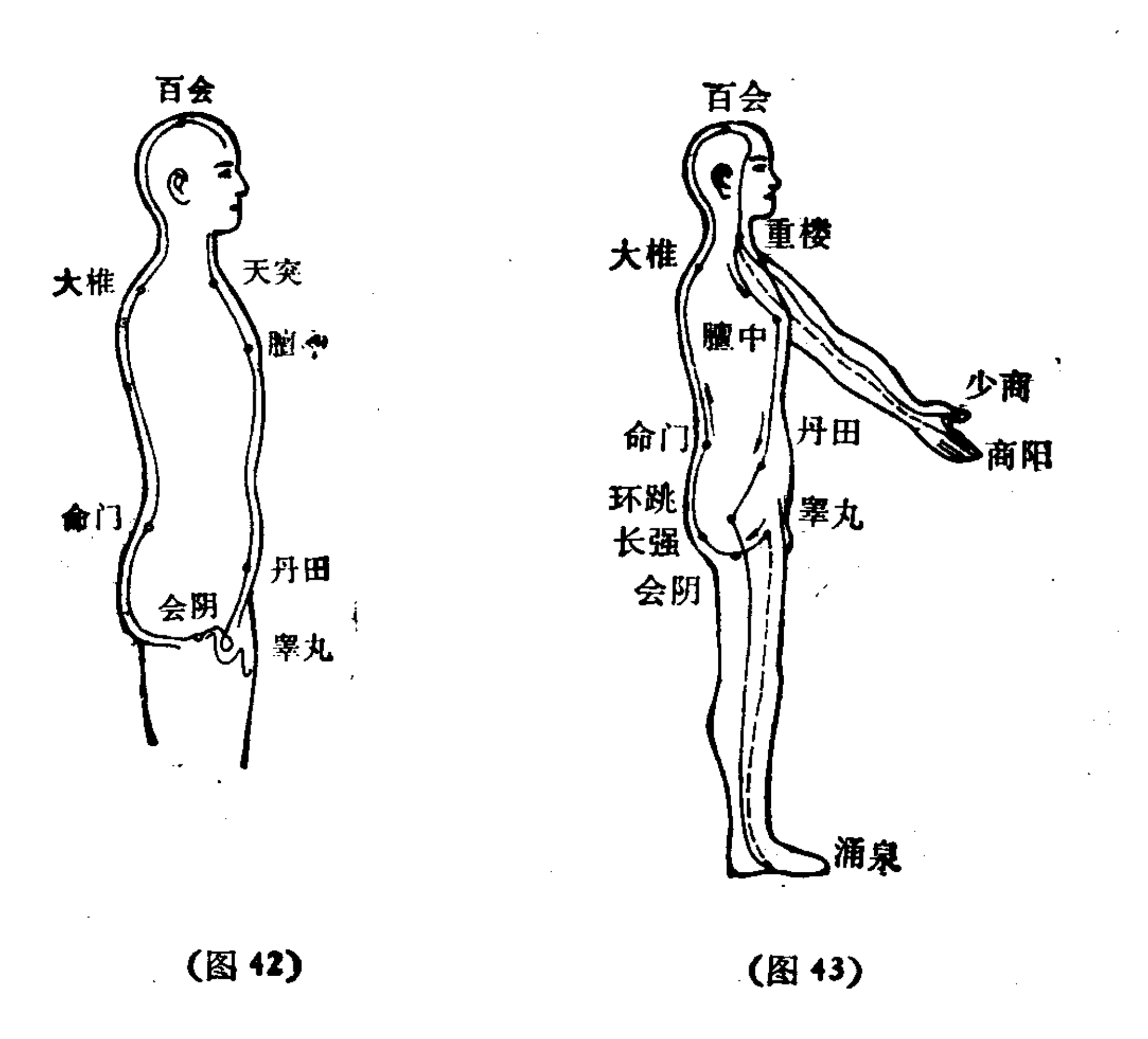
女子习练时则由"会阴"起导引之，其他穴位与男子同(图

42）

（2）大周天功　功法动作：大周天功法有："卯酉周天"、"经络周天"等。以"经络周天"最为稳妥。这里介绍的是"经络周天"功法。具体导引路线如下：

男子练时，由睾丸起至"会阴"、"长强"、"命门"、"夹脊"、"大椎"、"玉枕"、"百会"、"上丹"、"重楼"。由"重楼"横走手三阴经至"少商"，返回手三阳经至"重楼"下"中丹"、"下丹"横行两侧至"环跳"穴，下足少阳胆经至"涌泉"穴，再由足三阴经至睾丸，下"会阴"至"长强"、"命门"、"夹脊"、"大椎"、"玉枕"、"百会"、"上丹"、"重楼"、"中丹"再至"下丹"。

女子习练时则由"会阴"起导引之，其他穴位与男子同。（图 43）



（图 42）　　（图 43）

功理：妙用如江河之水流，无休无止，灌溉四肢百骸，使之泽润全体。

歌诀：诸法空故我心空，我心空故诸法同，诸法我心无别体，只在而今一念中。

二. 五雷功六字诀动功

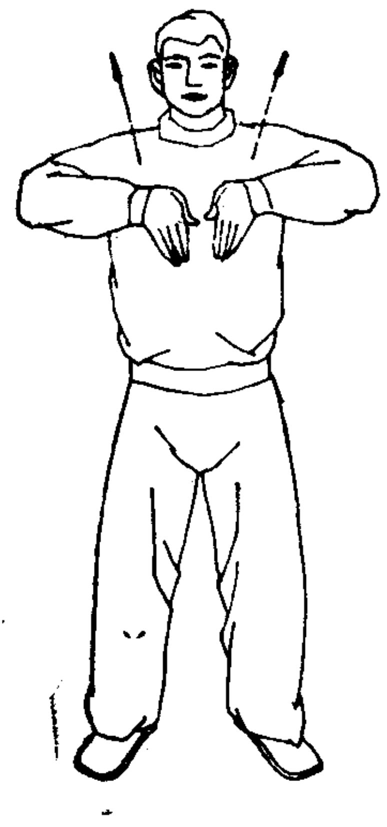
第一节：呵字诀

呵主心、离之气、火之精、其色赤，其神“朱雀”。心合小肠，主血脉，上主舌。练本功有强心安神，治心脏病之特效功法。

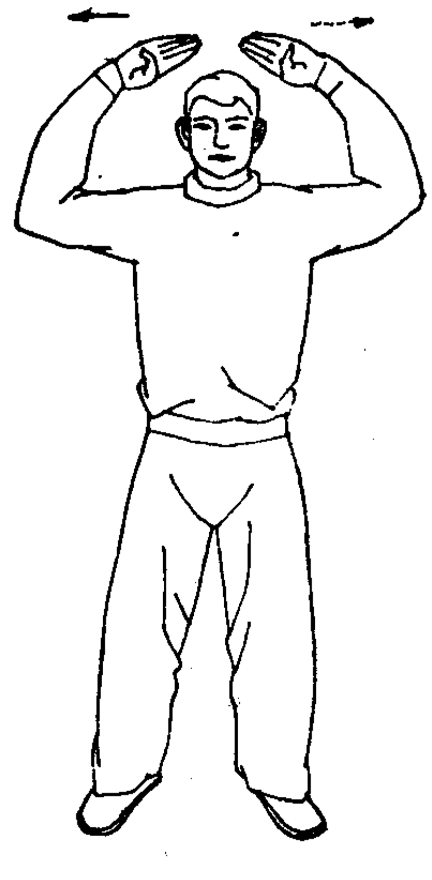
功法动作：(1)预备式：立正姿势，两脚跟并拢，两脚尖分开约60度。头正身直，虚灵顶劲，口微闭，齿微扣，舌抵上腭，目平视或垂帘，鼻尖与“神阙”穴上下成一条垂直线。两臂自然下垂，两手中指轻轻按于“风市”穴。“百会”与“会阴”上下成一条垂直线，脚心意识踏地。

(2)动式：两脚分开与肩同宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。两手腕向内旋转，移到身体前面小腹部位，成为两大拇指相对的形状，再两大拇指沿着身体的“冲脉”上引至“膻中”部位。接着，两手举至头前上方，两手掌心向上吸天气，再两手左右分开，旋至胸前，两手掌心相对抱气，两手掌心对准心脏发气，发气时口中念“呵”声。念“呵”时，舌面向下压，然后两手“十宣”相对向左右两侧拉开，再抱气向心脏发气，共五次后，两手下落腹部，精气入丹田，两手再沿胸上起至头上，还精补脑，再两手掌心向上吸天气，顺时针方向旋转一圈。然后两手掌心下翻，向“百会”贯气，顺时针方向旋转一圈。贯气时意想宇宙灵气贯入头部。此动作是道家之贯窍。(佛家谓之贯

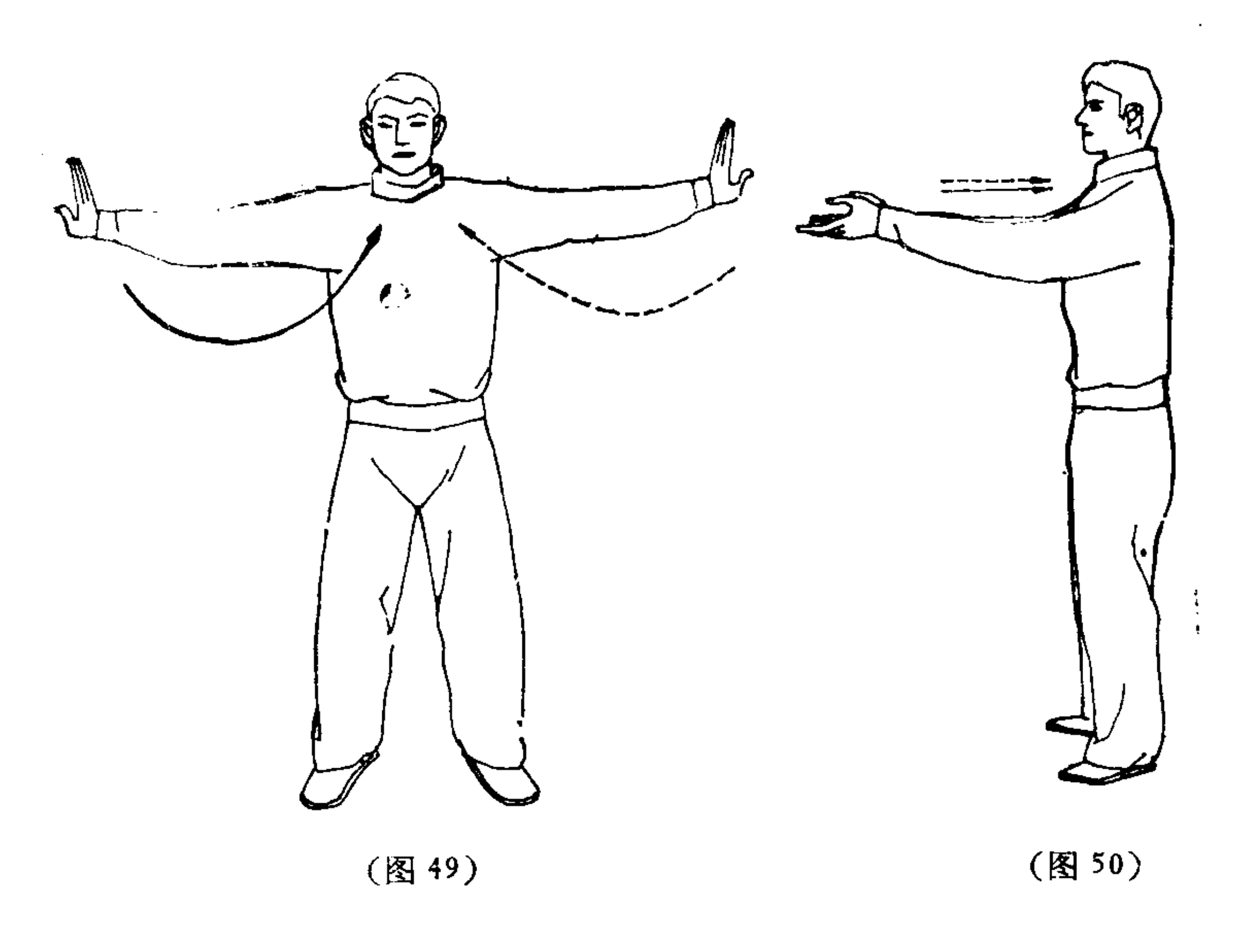
(图 44)　　(图 45)　　(图 45)



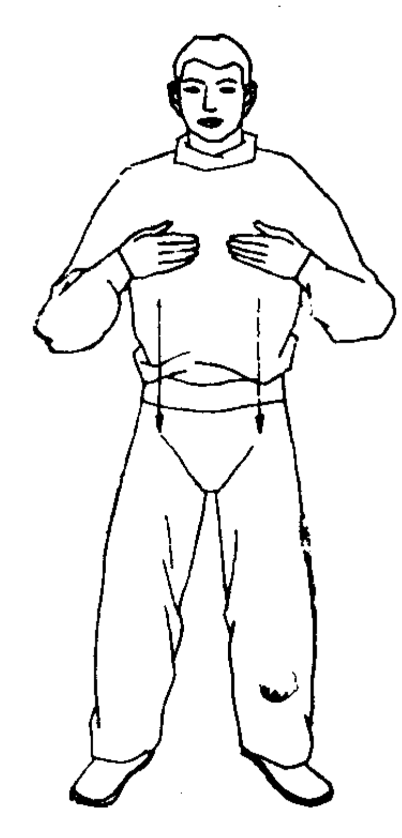
(图 47)



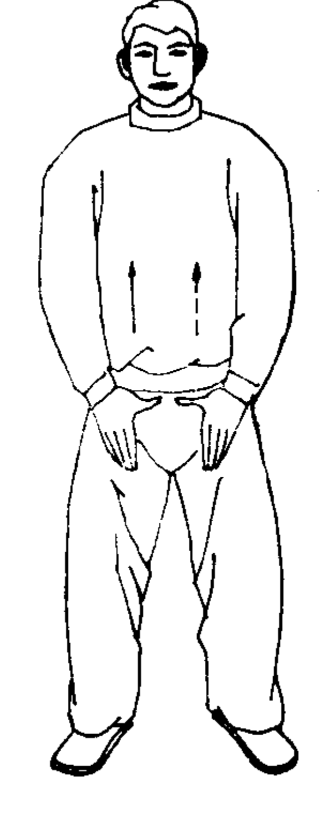
(图 48)



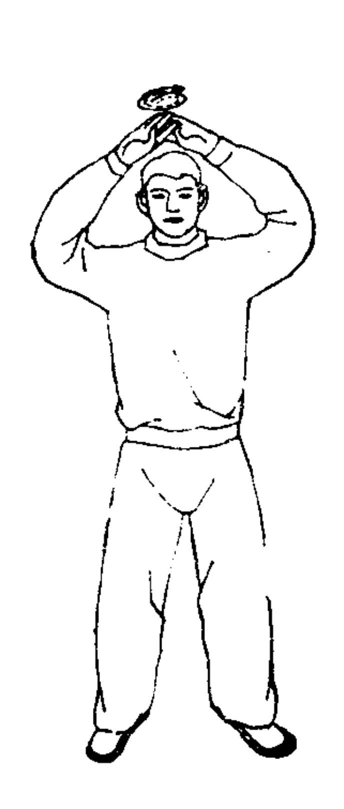
(图 49)　　(图 50)



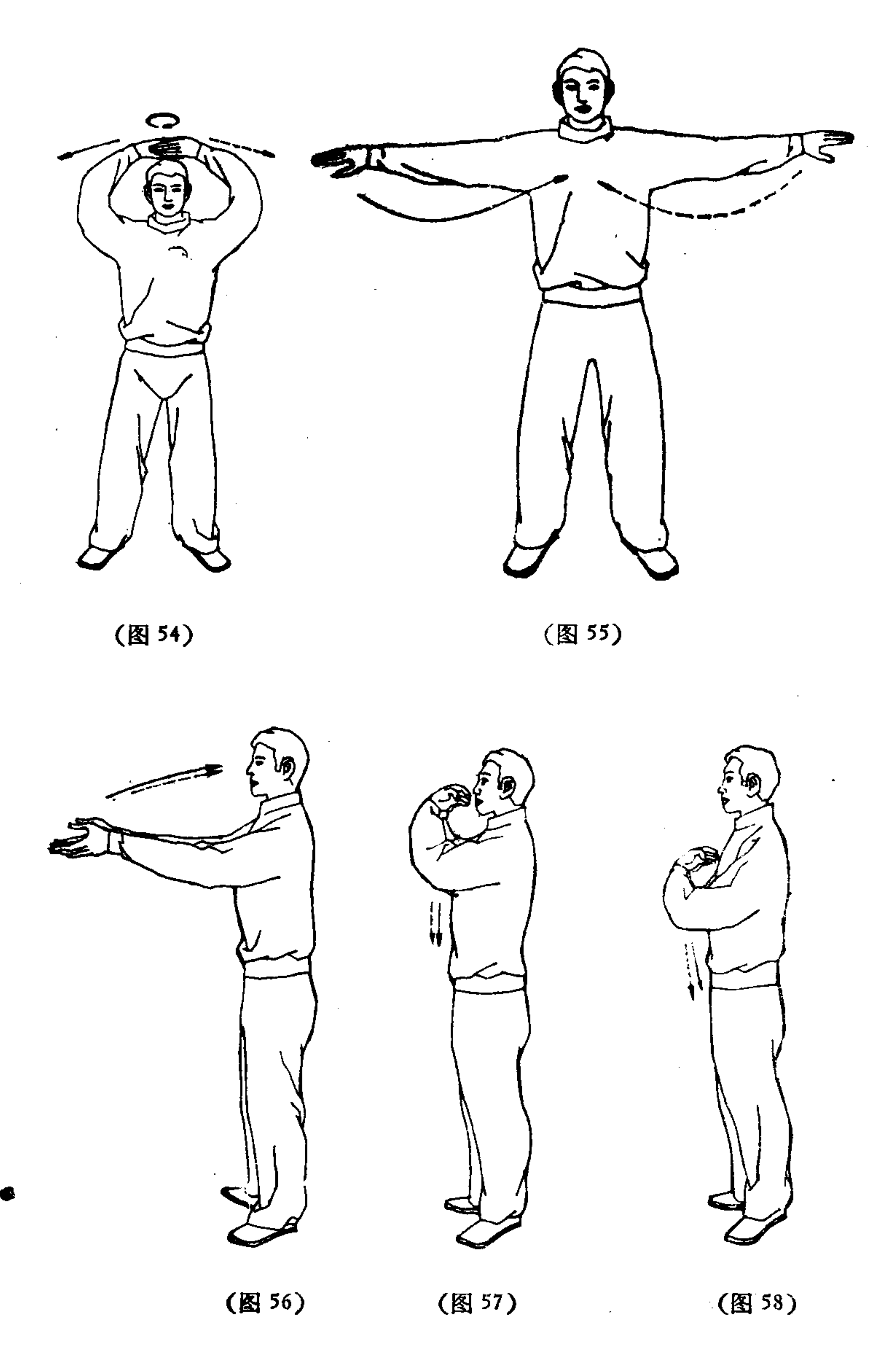
(图 51)



(图 52)



(图 53)

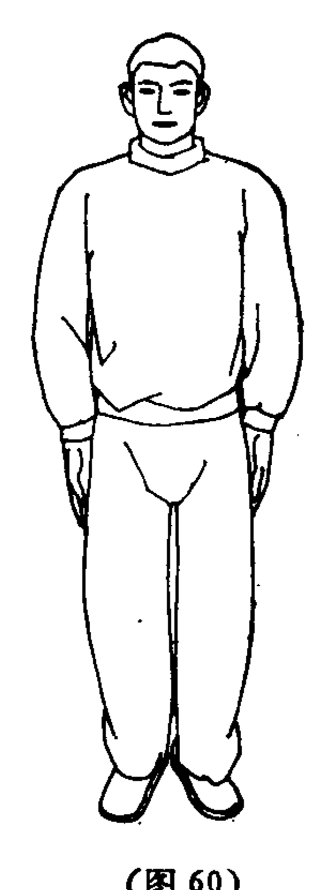


(图 54)　　(图 55)

(图 56)　　(图 57)　　(图 58)



（图 59）



（图 60）

顶)。接着两手左右分开,掌心向下采地气。两脚并拢，两手移至体前,掌心向上吸天气。然后双手按于“天目”穴部位,再两手沿胸下落排病气。再两手左右分开，把两手归于身体两侧。收势。（图 44～60）

口令词：两手腕内旋,移至体前,虎口相对，两大指沿冲脉上引,至膻中穴,再举至头前上方,掌心向上吸天气,两手左右分开,胸前抱气,向心脏发气，1—5 次,喊呵声,向两侧拉气五次。两手下落腹部,精气入丹田,两手沿胸上起,还精补脑。两手掌心向上吸天气,(旋转一圈)，下翻向百会贯气。(旋转一圈)。两手左右分开,两脚并拢。两手体前收天气,贯天目。两手下落排病气,两手还原体侧。收势。

经典：《灵枢·邪客》云：“心者,五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”《素问·灵兰秘典论》云：“心者，君主之官也，神明出焉……”又云：“……凡此十二官者，不得相失也。故

主明则不安……主不明则十二官危……"。

功理：心藏神、主血、为五脏六腑之主。所谓神，是精神意识以原生命活动的体现。心藏神的含义有二：从狭义讲："神"是指一切思想意识活动，从广义上讲"神"是魂、魄、意、志、思、虑、智等精神活动的表现。按照气功角度来讲："神"有元神和识神。元神乃先天所有；识神为后天所禀禀性也。所以炼气功时，必须抑制识神，发挥元神之作用。

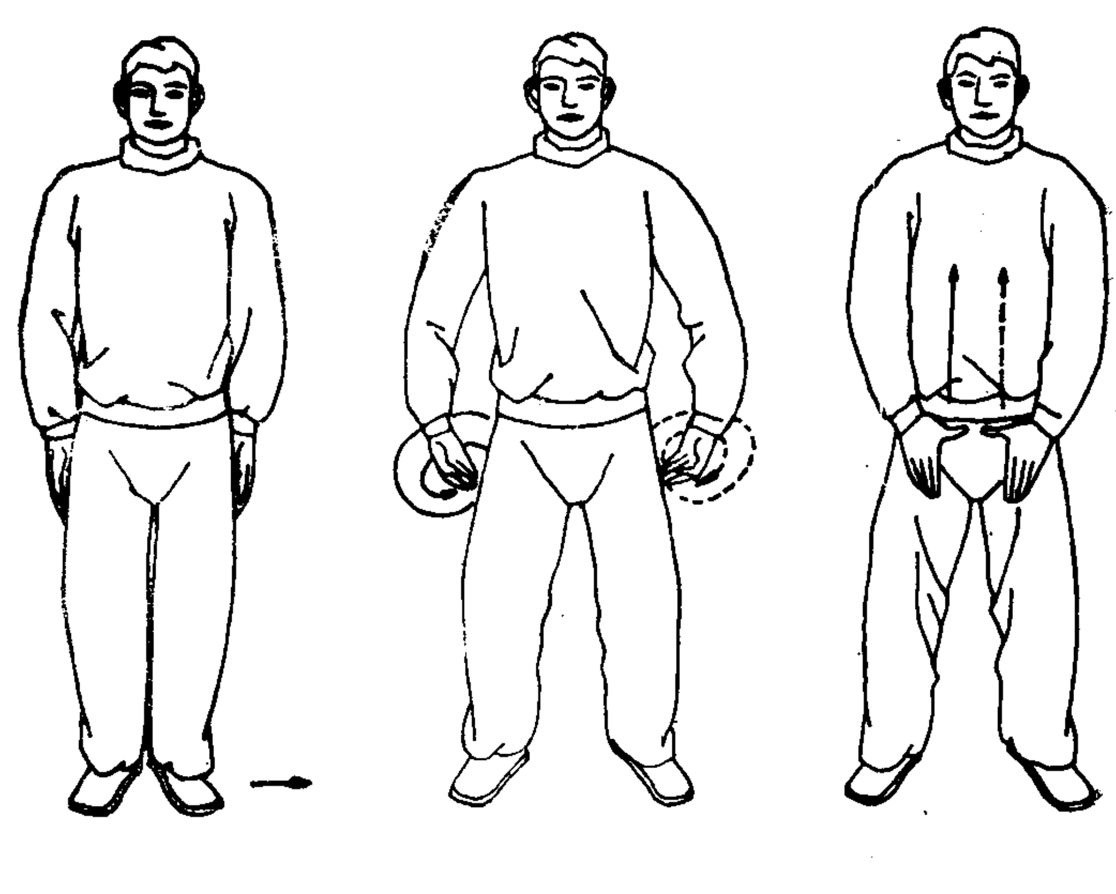
歌诀：元神识神同后脑，左右两侧分西东，抑制识神君须记，元神主导有真功。

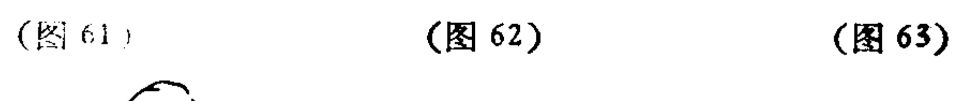
第二节：嘘字诀。

嘘主肝，震之气，木之精，肝之魂，其神为龙。主疏泄，主谋虑。肝主筋，炼本功能加强肝脏之功能。

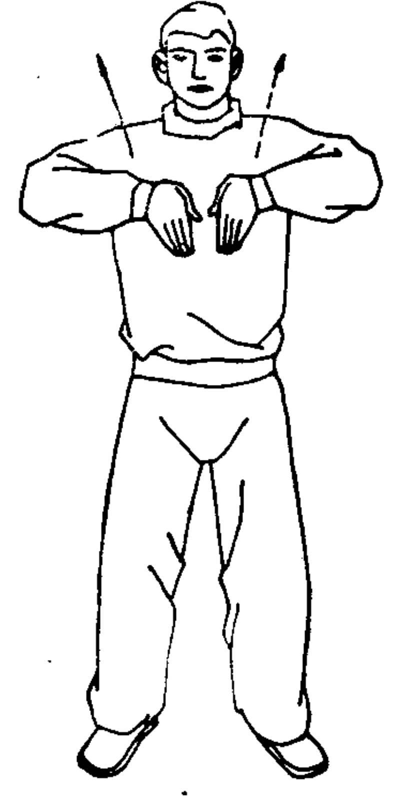
功法动作：（1）预备式：同上。

（2）动式：两脚左右分开与肩同宽。三线放松，三丹入静，神宜内敛。两手腕向带脉部位内旋，移至身体前面小腹部位，两手的虎口相对，两手大拇指沿着冲脉上引至"膻中"穴，再两手举至头前上方，手心向上吸收天气，再两手向左右方向分开，向体侧下落，落至肝脏部位，两手掌心向内，向肝脏发气。发气时喊"嘘"声，发气完毕后，再向两侧拉气。如此发气、拉气五次后，两手左右排肝气，两手掌心向里沿着肝胆经向上摩气至腋下，再旋至"膻中"穴部位，两手下落腹部，精气贯入丹田内，两手再上起举起头部，还精补脑。还精补脑后，两手掌心向上吸收天气。顺时针方向旋转一圈。再两手下翻向"百会"贯气，贯气时顺时针方向旋转一圈。再将两手左右分开，掌心向下吸采地气。两脚并拢，两手移至身体前面，掌心向上吸天气。两手上举按于天目穴贯气，两手沿胸部

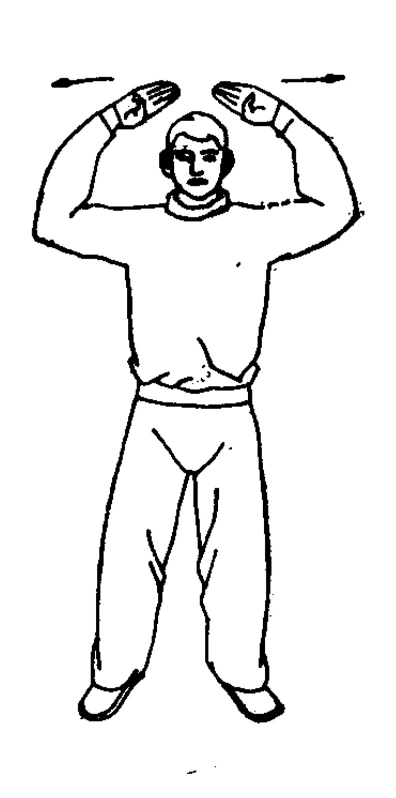




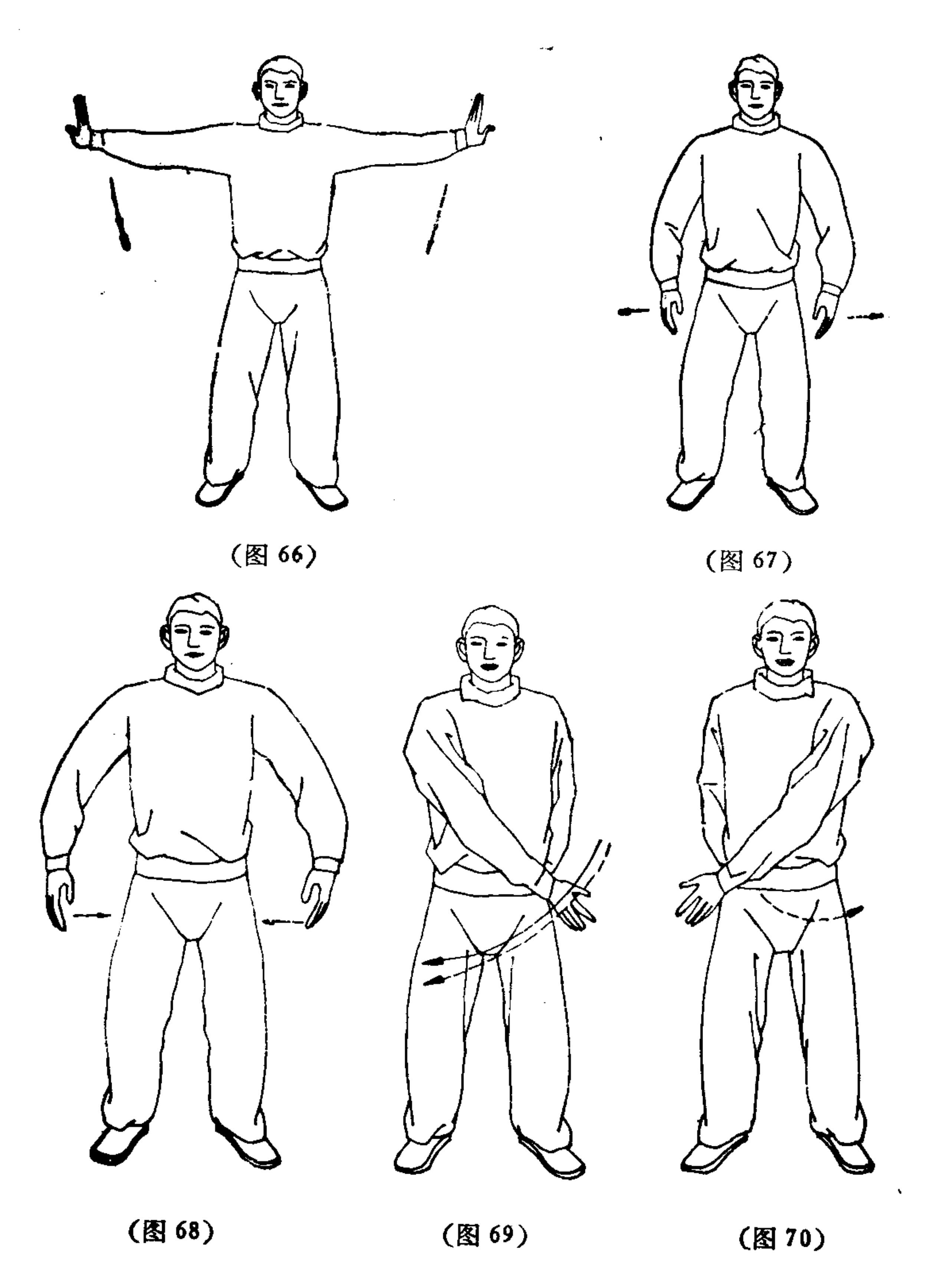
(图 61)　　(图 62)　　(图 63)



(图 64)



(图 65)

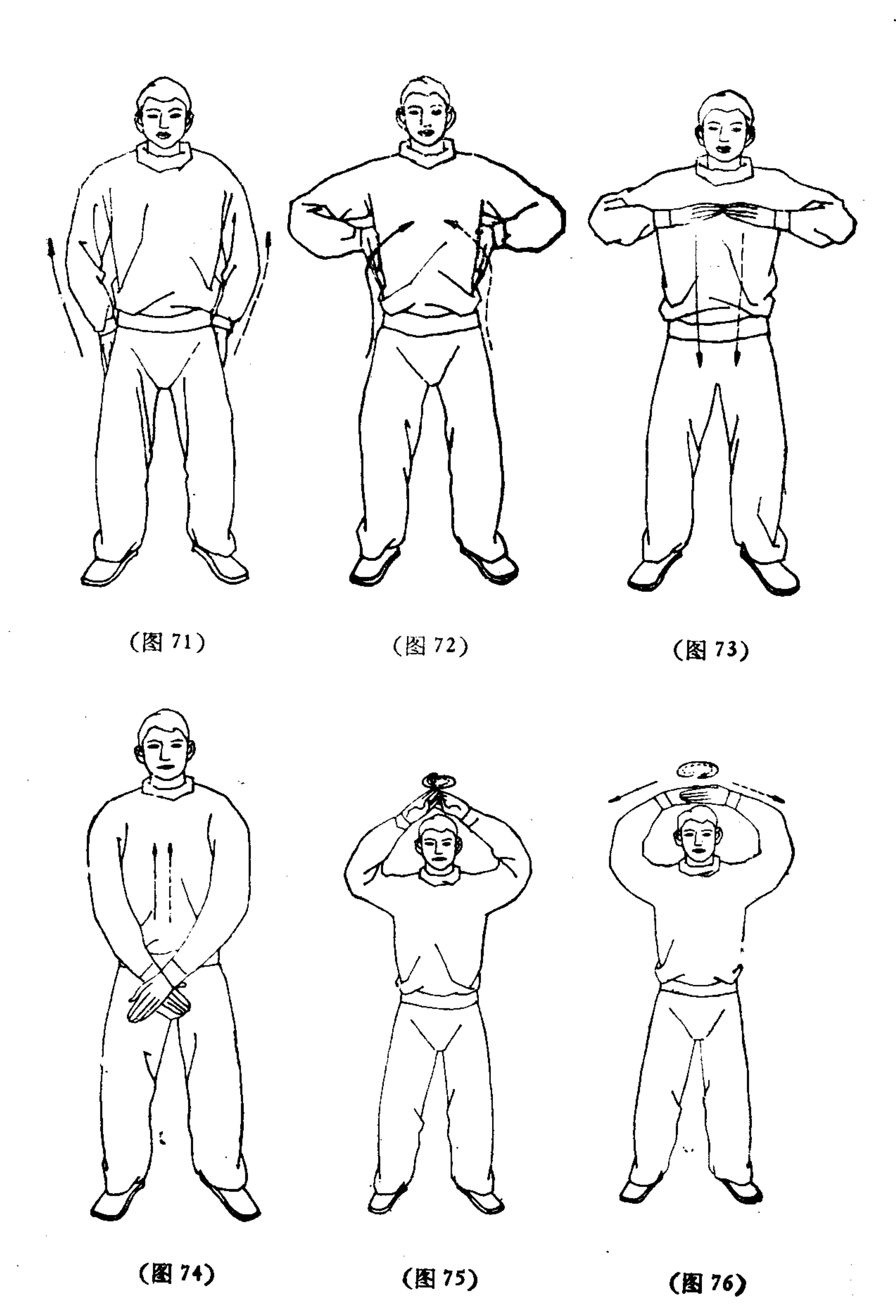


（图 66） （图 67）

（图 68） （图 69） （图 70）

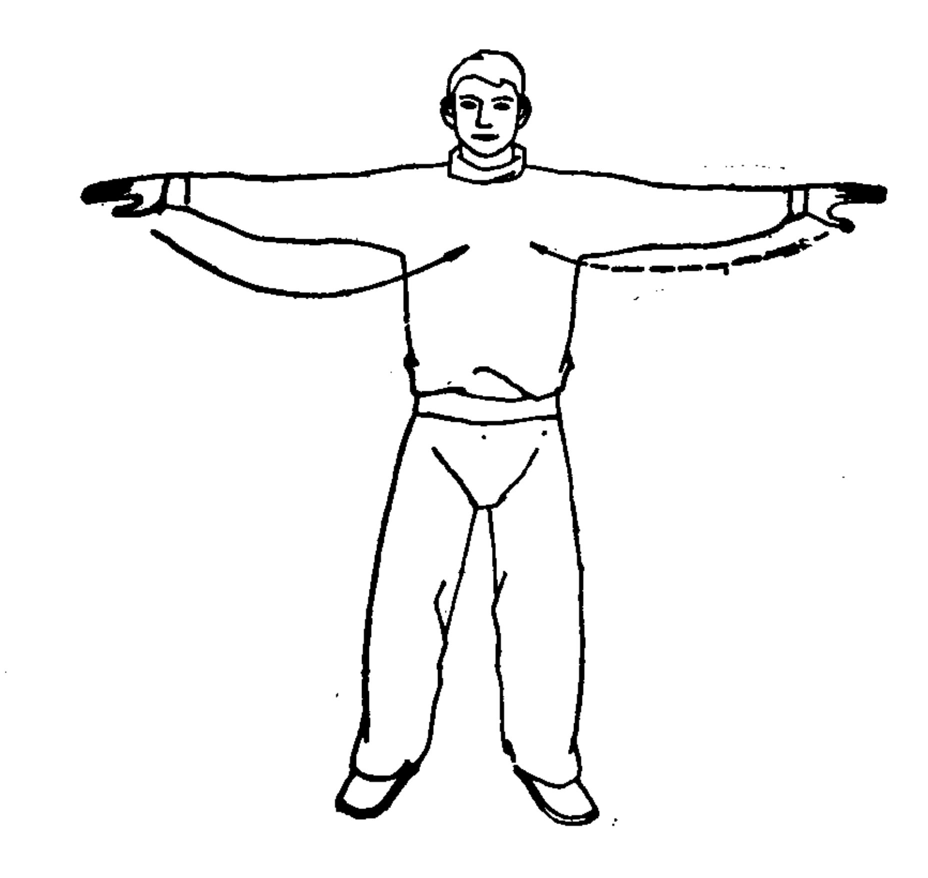
下落排病气，两手还原于身体两侧。收势。（图 61～82）

口令词：两手腕内旋，移至体前，虎口相对，两大指沿冲脉上起至“膻中”穴，再举至头前上方，掌心向上吸天气。再两

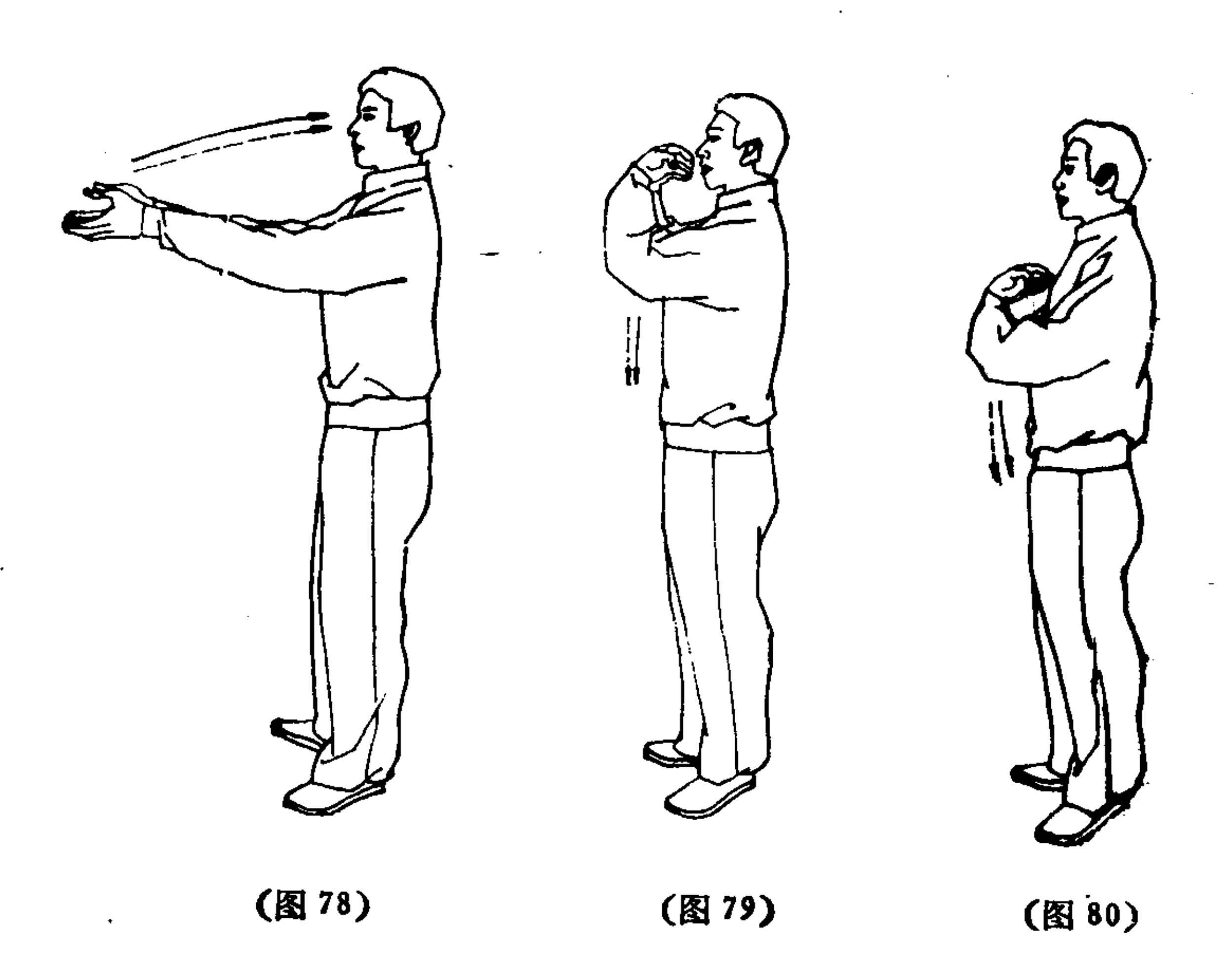


（图 71）（图 72）（图 73）

（图 74）（图 75）（图 76）



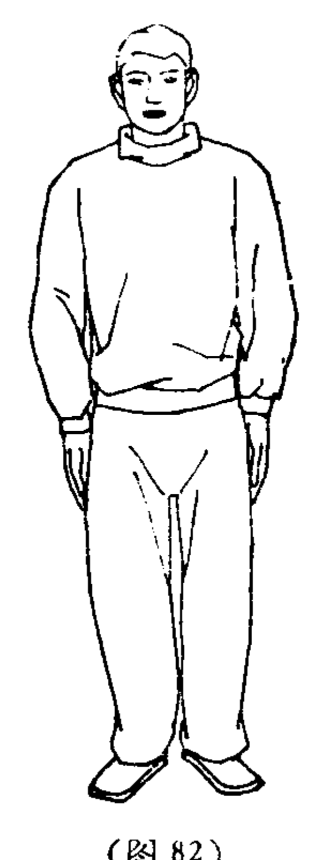
（图 77）



（图 78）　　（图 79）　　（图 80）



（图 81）



（图 82）

手左右分开，体侧下落，向肝脏发气，（喊嘘声）共五次。两手摆动排肝气。两手沿肝胆经上摩至腋下转入“膻中”，两手下落腹部，精气入丹田，再两手上起至头部，还精补脑。两手上翻吸天气。（旋转一圈），两手下翻向百会贯气。（旋转一圈），两手左右分开，两脚并拢，两手体前收天气，向天目穴贯气，两手下落排病气，两手还原体侧。收势。

经典：《素问·五脏生成》云：“故人卧而血归于肝。……”唐·王冰《注黄帝内经素问》云：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。”《灵枢·本神》云：“随神往来者谓之魂·……”《左传·注疏》说：“俯气之神为魂。”《素问·灵兰秘典论》云：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”

功理：肝主疏泄，含有疏发条达之意。这种功能与肝喜条达而恶抑郁的生理特点分不开。在正常情况下，关系到人体的气机升降和通畅调达。所谓气机，是指人体脏腑功能活

动基本形式的概括。

歌诀：肝藏血，藏魂谋虑是其功，疏泄条达为所喜，主筋开窍明目能。

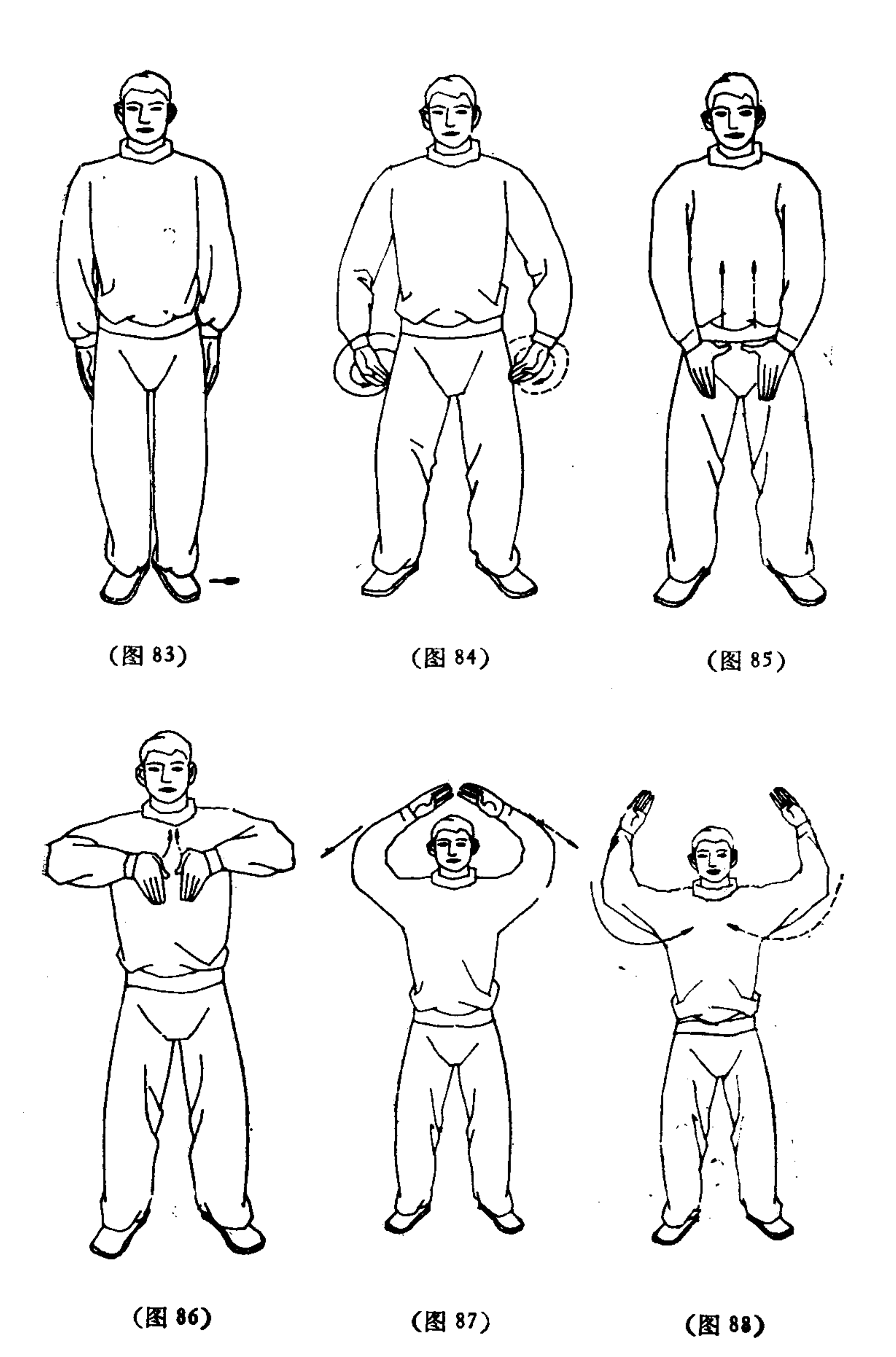
第三节：嗡字诀。

脾者，坤之气，土之精，其色黄。脾主肌肉，开窍于口。脾主生血，统血，脾主升清，为人体气机升降之枢。炼本功有升清降浊之功能。

功法动作：（1）预备式：同上。

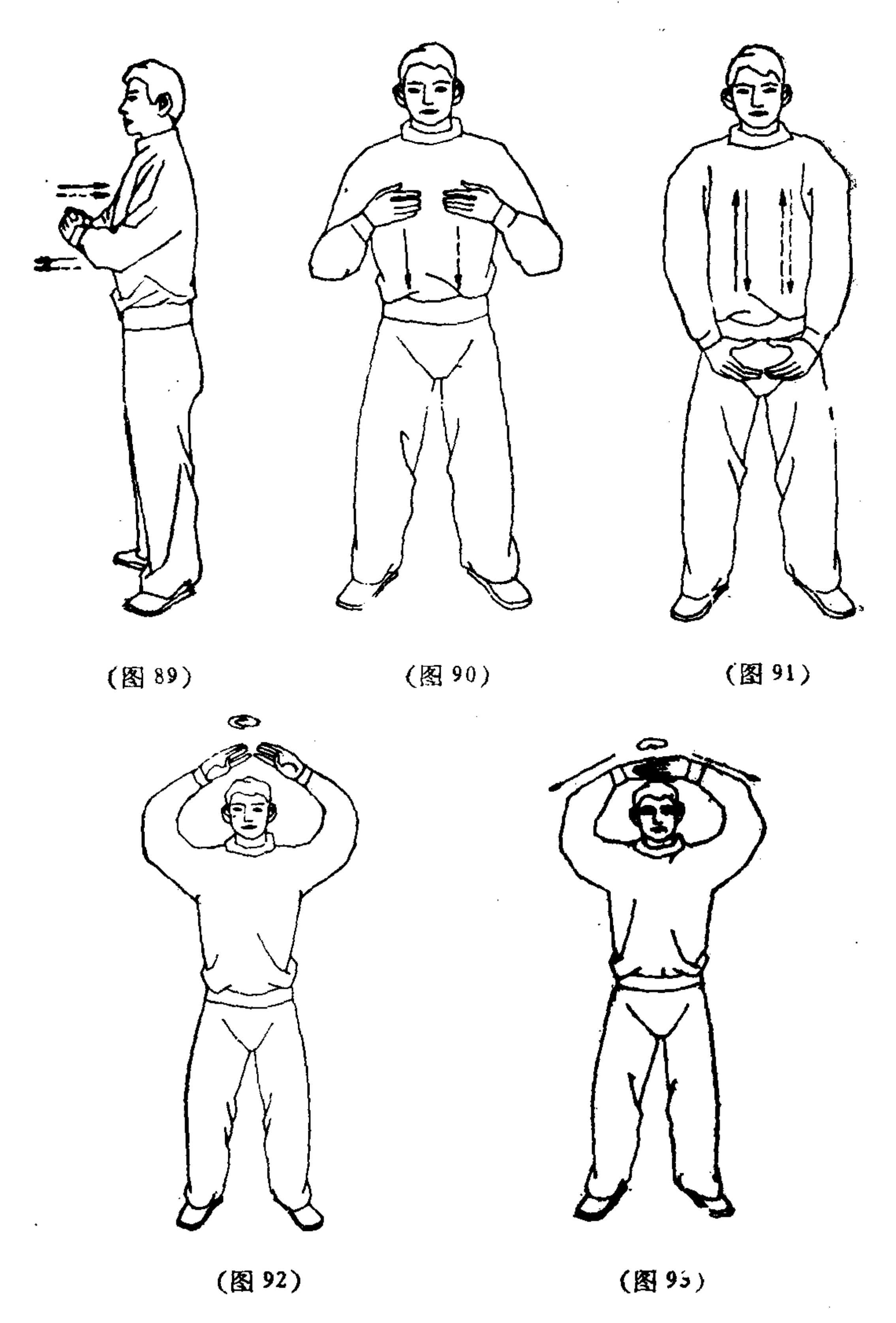
（2）动式：两脚分开同肩宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。两手腕向内旋转，转至身体前面小腹部位，两手的虎口相对。两大拇指沿着身体的“冲脉”上引至“膻中“部位，接着，两手举至头前上方，掌心向上吸天气，两手再左右分开，弧形移至胸前抱气，抱气时两手掌心向胸，十指尖相对，掌心对准脾胃的“上脘”穴，向“上脘”发气1—3次。然后两手下落腹部，再将两手沿胸上起，至“膻中”上边，再下落腹部，即起、落五次，（下落时喊嗡声）。如此上下起落五次后，两手下落腹部，精气入丹田，再两手上起至头部，还精补脑。接着，两手掌心向上吸天气。（旋转一圈），两手下翻，向百会贯气，（旋转一圈），两手左右分开，掌心向下采地气，两脚并拢，两手移至身体前面，掌心向上吸天气，双手对准“天目”穴贯气，两手向下排病气，两手还原于身体两侧。收势。（图83～99）

口令词：两手腕内旋，移至体前，虎口相对，两大指沿冲脉上起，至“膻中”穴，两手再举至头前上方，掌心向上吸天气，两手左右分开，胸前抱气，向“上腕”发气，1—2—3。两手下落腹部，再上下起落三次，（下落时喊嗡声）。两手下落腹部，精气入丹田，再两手上起至头部，还精补脑。两手掌心向上吸天



（图 83）　（图 84）　（图 85）

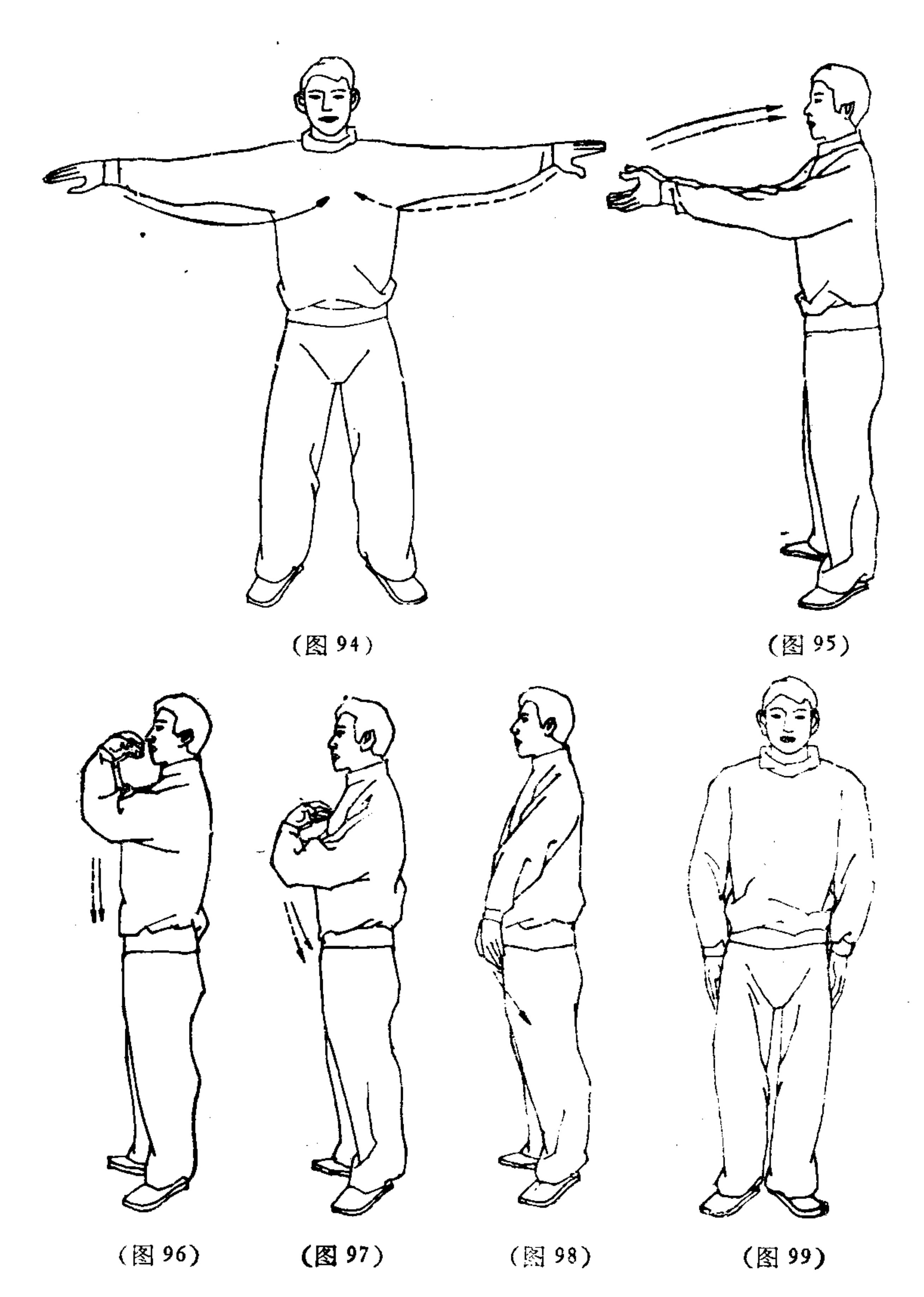
（图 86）　（图 87）　（图 88）



（图 89）　（图 90）　（图 91）

（图 92）　（图 93）

气，旋掌下翻向“百会”贯气。两手左右分开，掌心向下排病气，两脚并拢，两手体前收天气，两手向下排病气，两手还原体



（图 94）　（图 95）

（图 96）　（图 97）　（图 98）　（图 99）

侧。收势。

经典：《素问·大阴阳明论》云："脾病而四肢不同何

也……今脾病不能为胃行其津液，四肢不得禀水谷气，气日以衰，脉道不利，筋骨肌肉，皆失气以生，故不用焉。”《东垣十书》亦云：“脾胃俱旺，则能食而肥。脾胃俱虚，则不能食而瘦，或少食而肥。虽肥而四肢不举。”

功理：脾主肌肉，开窍于口，其华在唇，饮食入胃，水谷精微被脾脏吸收运化，通过经脉输布到全身，以滋养肌肉。脾主四肢，所谓四肢，是指人的手足而言。四肢的活动依靠水谷精微所化的清阳之气以健运。由此看来，人体四肢肌肉，端赖水谷精微以营养之。但水的生化，亦须赖气功通调四肢经络而输布也。

歌诀：脾主肌肉华在唇，开窍于口把体润，四肢运动功有益，升清降浊有君臣。

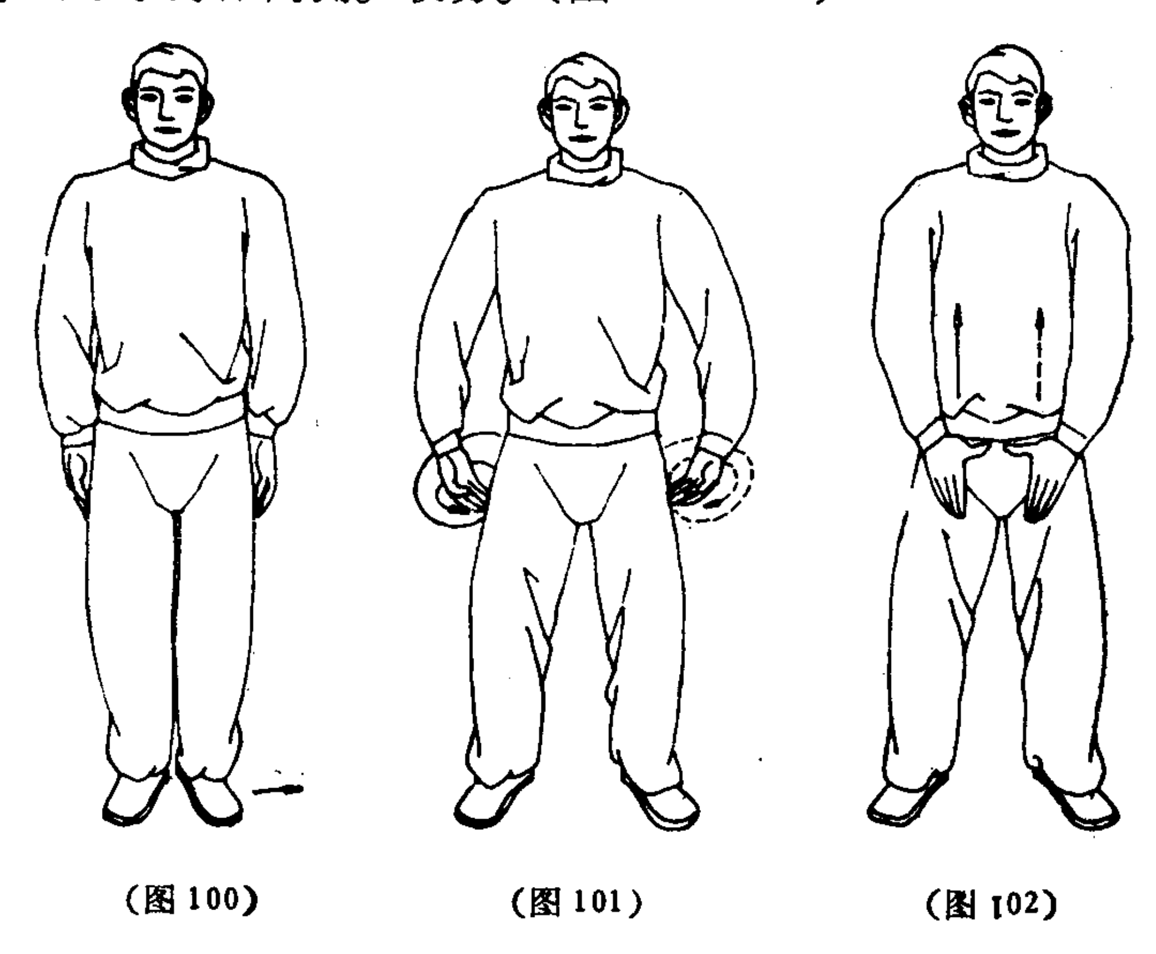
第四节　哈字诀

肺主气，肺合皮毛，肺为兑之气，金之精，其色白。肺主魄，肺合大肠，上主鼻，魄离肺，多怖惧不耐寒。肺为相傅之官，而主治节。

功法动作：（1）预备式：同上。

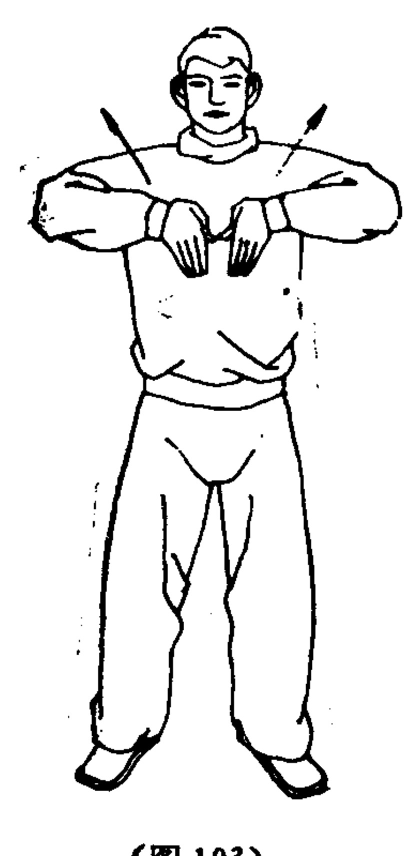
（2）动式：两手分开与肩同宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。两手腕向内旋转，旋至身体前面小腹部位，虎口相对，两手的大拇指沿“冲脉”向上起，至“膻中”部位，两手再举至头前上方，掌心向上吸天气。接着，两手左右分开，在身体两侧下落，左脚向左分开，左手掌心向外向左云掌，再右手掌心向外，向右云掌，再云左掌，共云掌三次。右手向左方采气，左手向右手上方采气，左脚收回并于右脚，双手同时收回至腹部蓄气，双手向前发声——哈声。再右脚向右分开，右手向右方云掌，再云左掌，云右掌。左手向右方采气，右手向左手上

方采气。右脚收回并于左脚，双手收回至身体的小腹部位蓄气，向前发声——哈声。斯时，两脚分开成与肩同宽位置，双手掌心向胸抱气，向肺脏发气1—2—3。双手再下落至腹部，精气贯注入丹田部位，然后两手上起至头部，还精补脑。两手翻成掌心向上吸天气，（旋转一圈），两手再向下翻掌，掌心向下向百会贯气，（旋转一圈），再两手左右分开，掌心向下采地气，两脚并拢，两手移至身体前面，掌心向上吸天气。双手按于“天目”部位，向“天目”穴贯气。两手再向下排病气，再两手还原于身体两侧。收势。（图100～131）

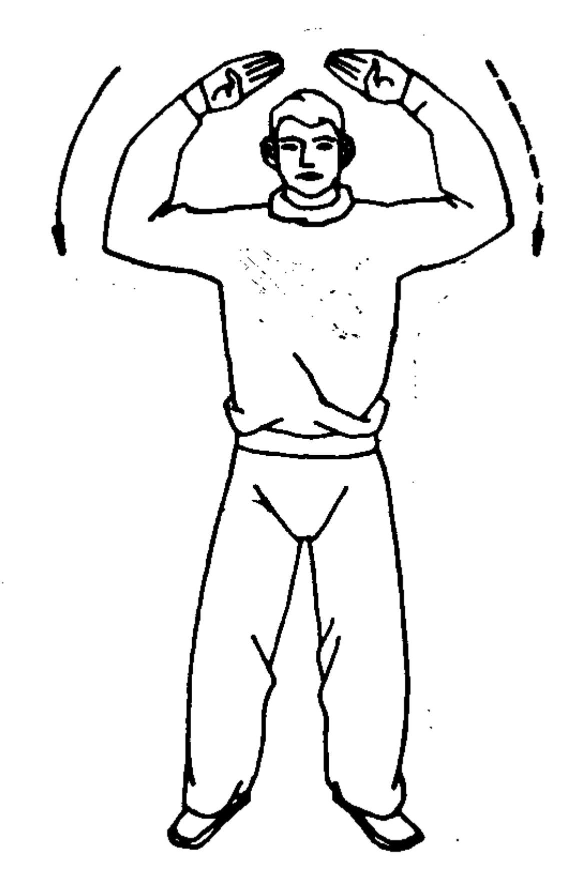


（图100）　（图101）　（图102）

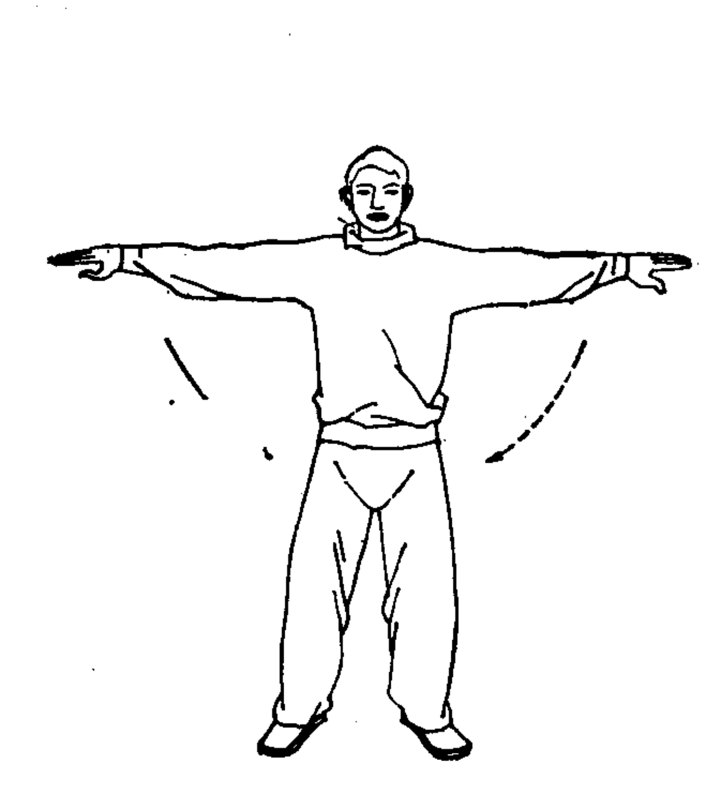
口令词：两手腕内旋，移至体前，虎口相对，两大指沿冲脉上起，至“膻中”穴，两手举至头前上方，掌心向上吸天气，两手左右分开，体侧下落，开左脚、云左手，云右手、云左手，右手向左方采气，左手向右手上方采气。左脚收回，双手蓄气，向



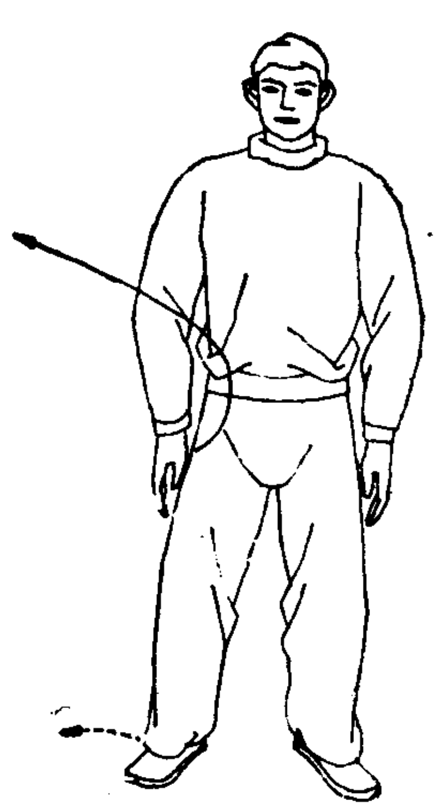
（图 103）



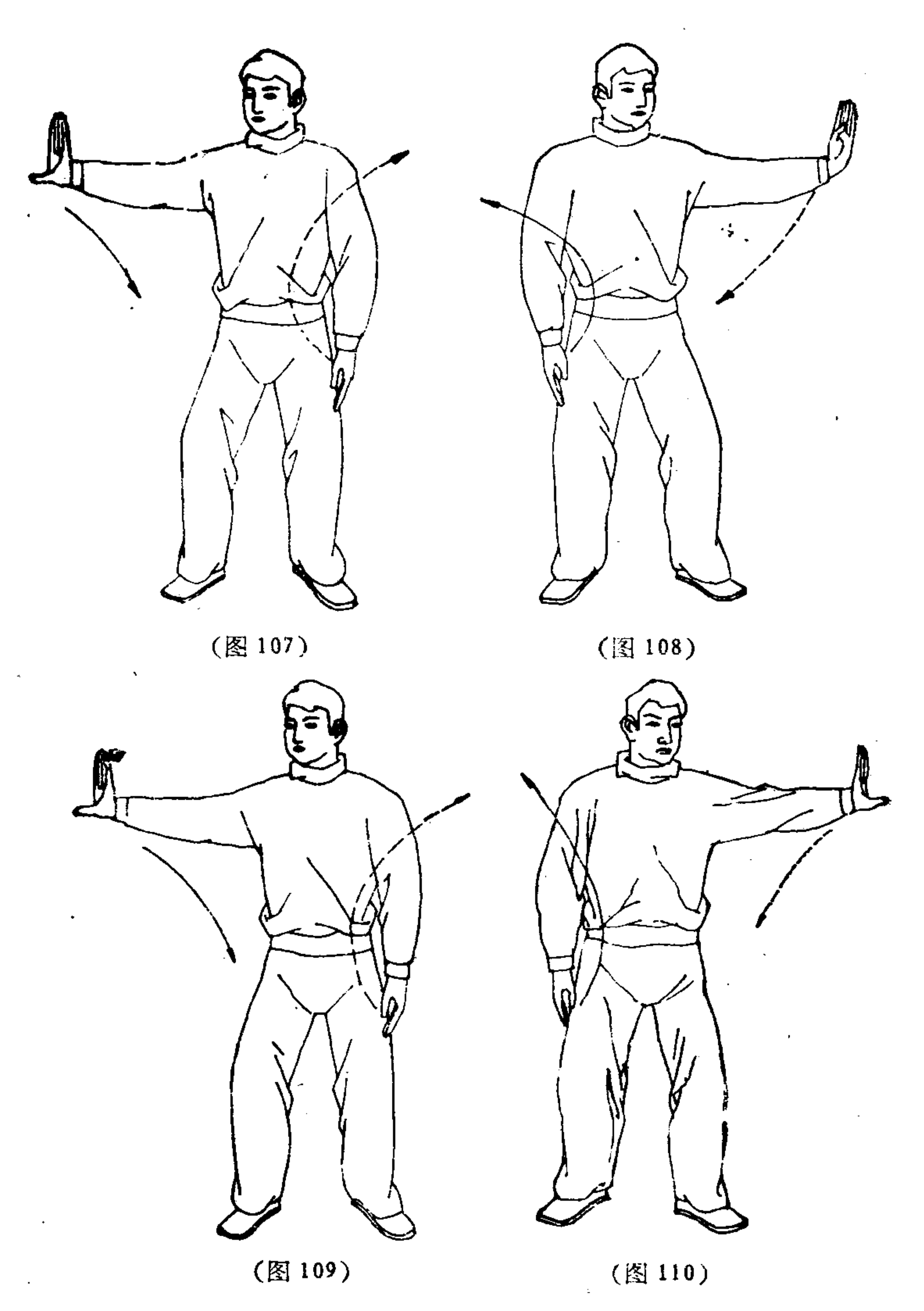
（图 104）



（图 105）



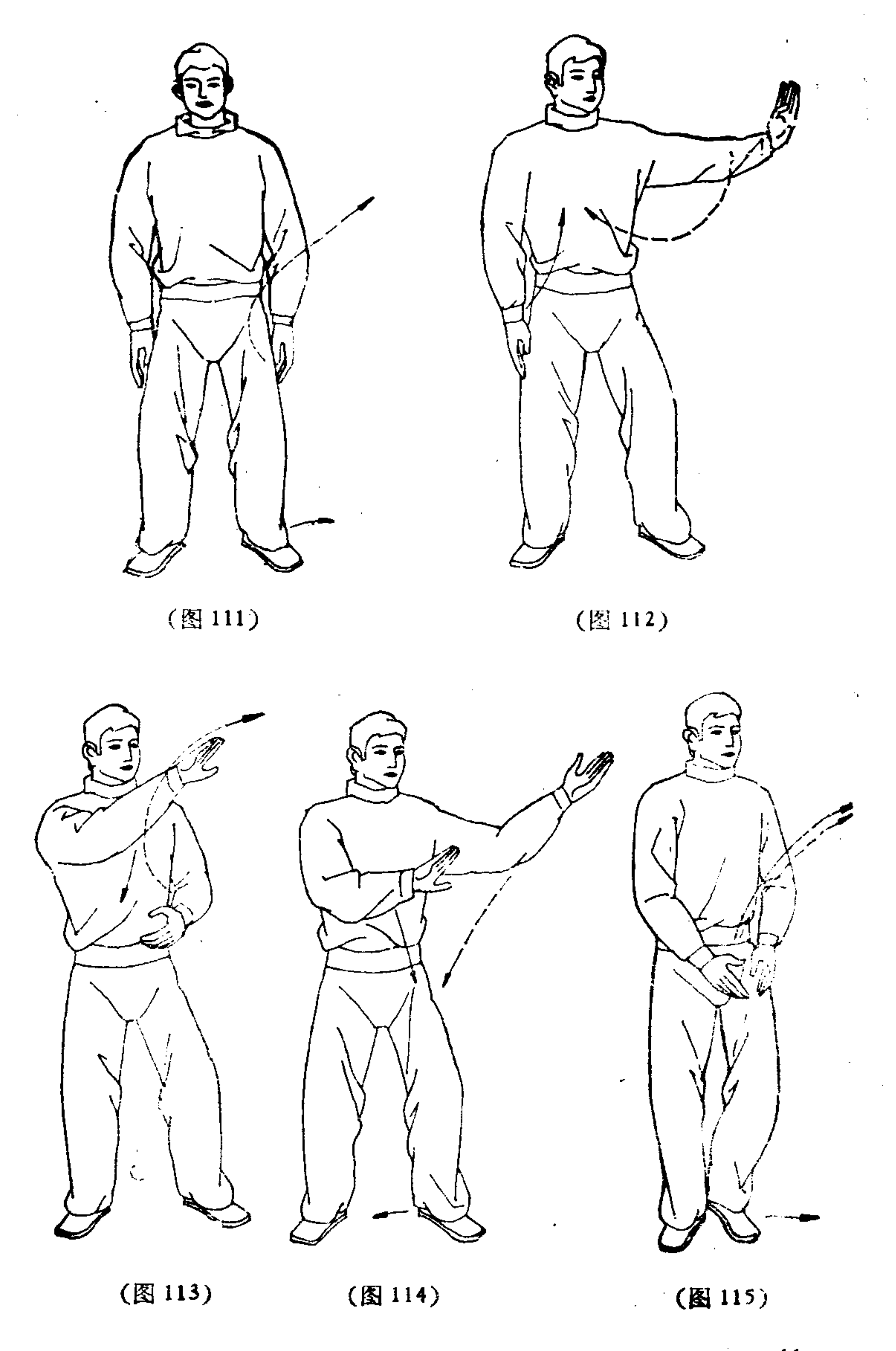
（图 106）



（图 107） （图 108）

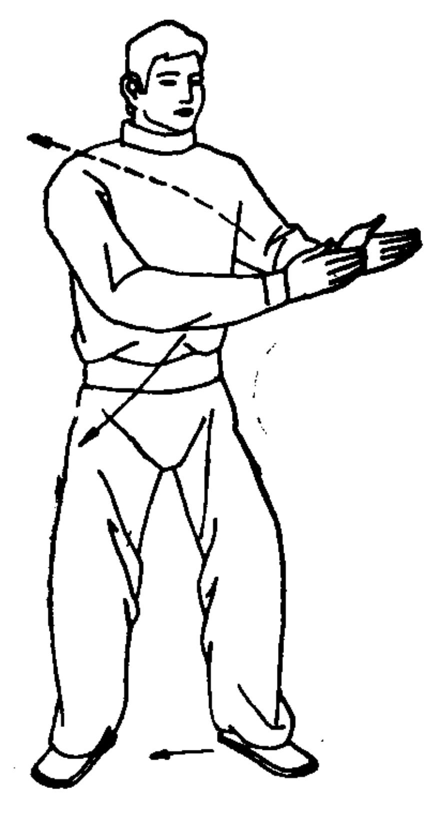
（图 109） （图 110）

前发声——哈，开右脚，向右云手，向左云手，向右云手，左手向右方采气，右手向左手上方采气。右脚收回。双手蓄气，向

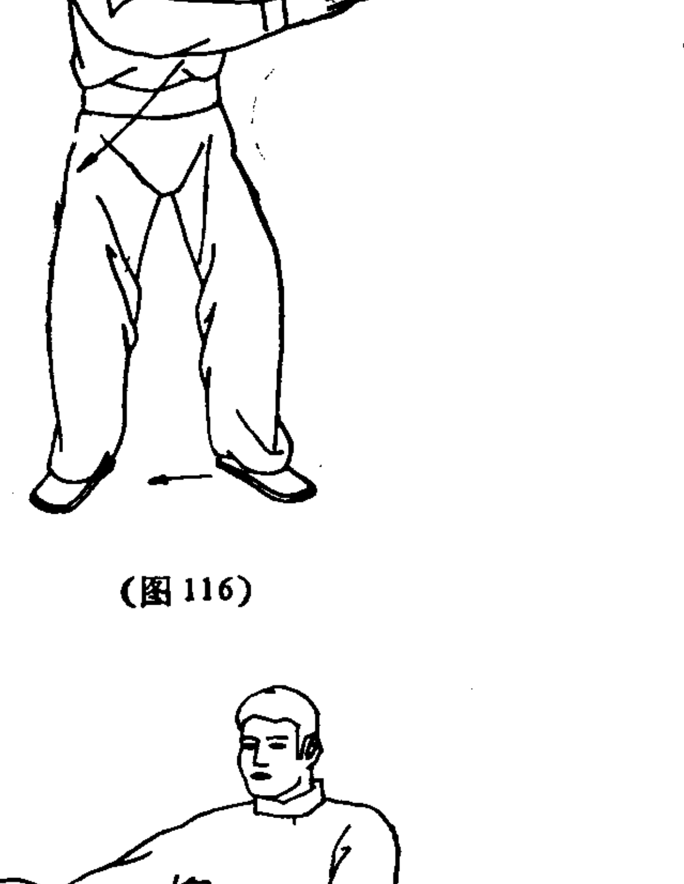


(图 111)　(图 112)

(图 113)　(图 114)　(图 115)

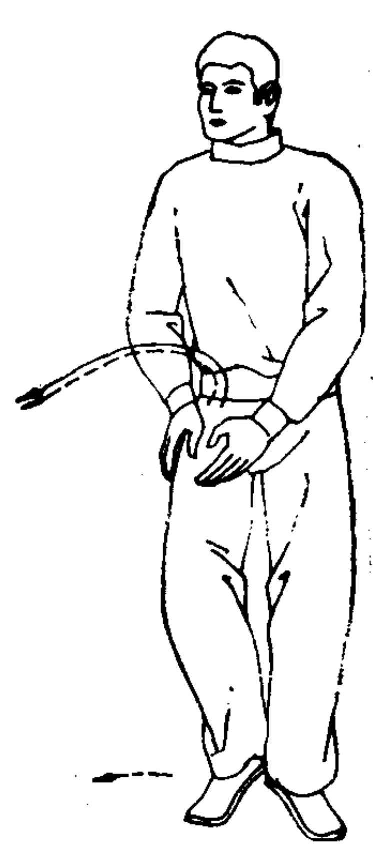


(图 116)

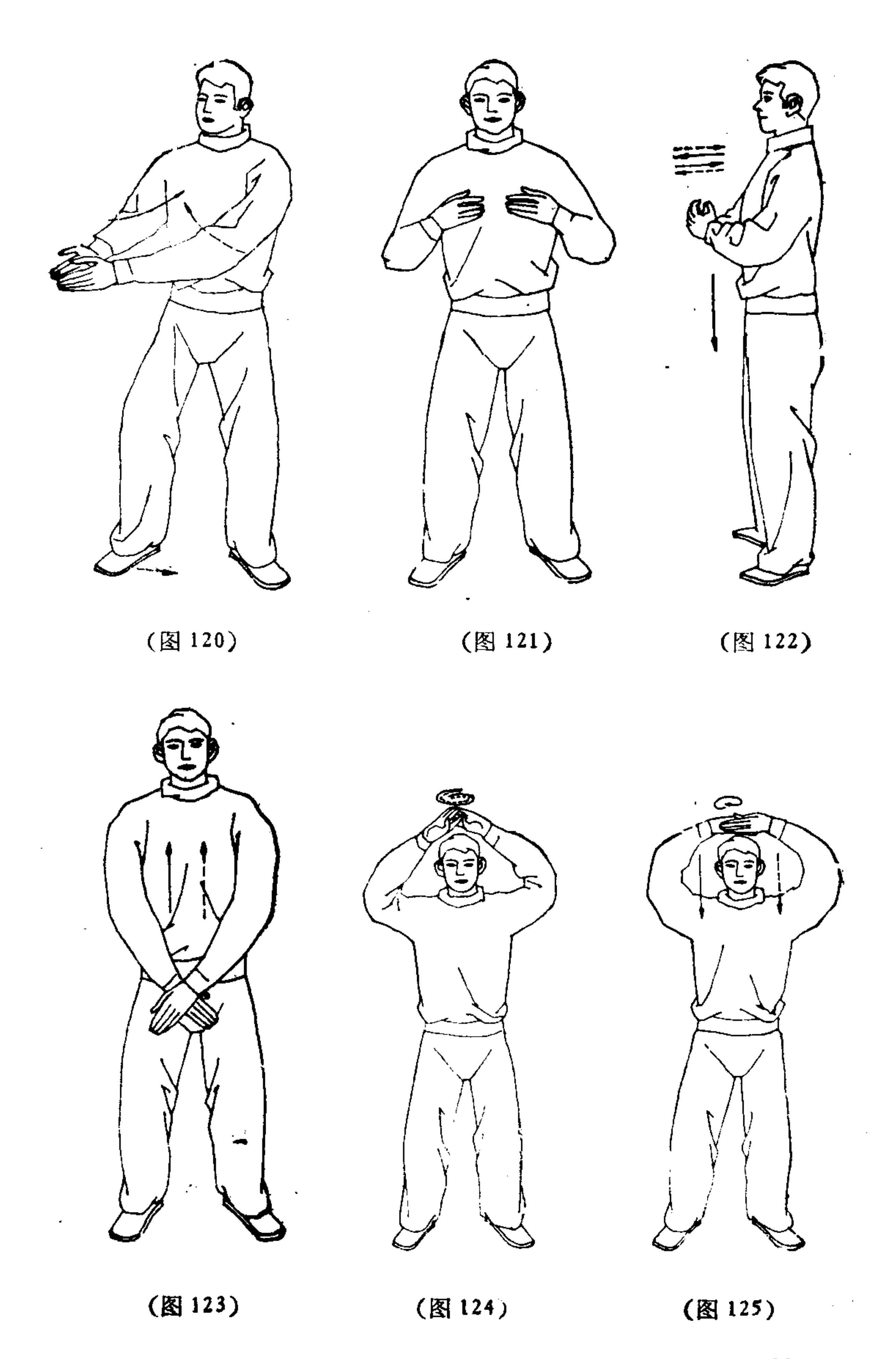


(图 117)

(图 118)

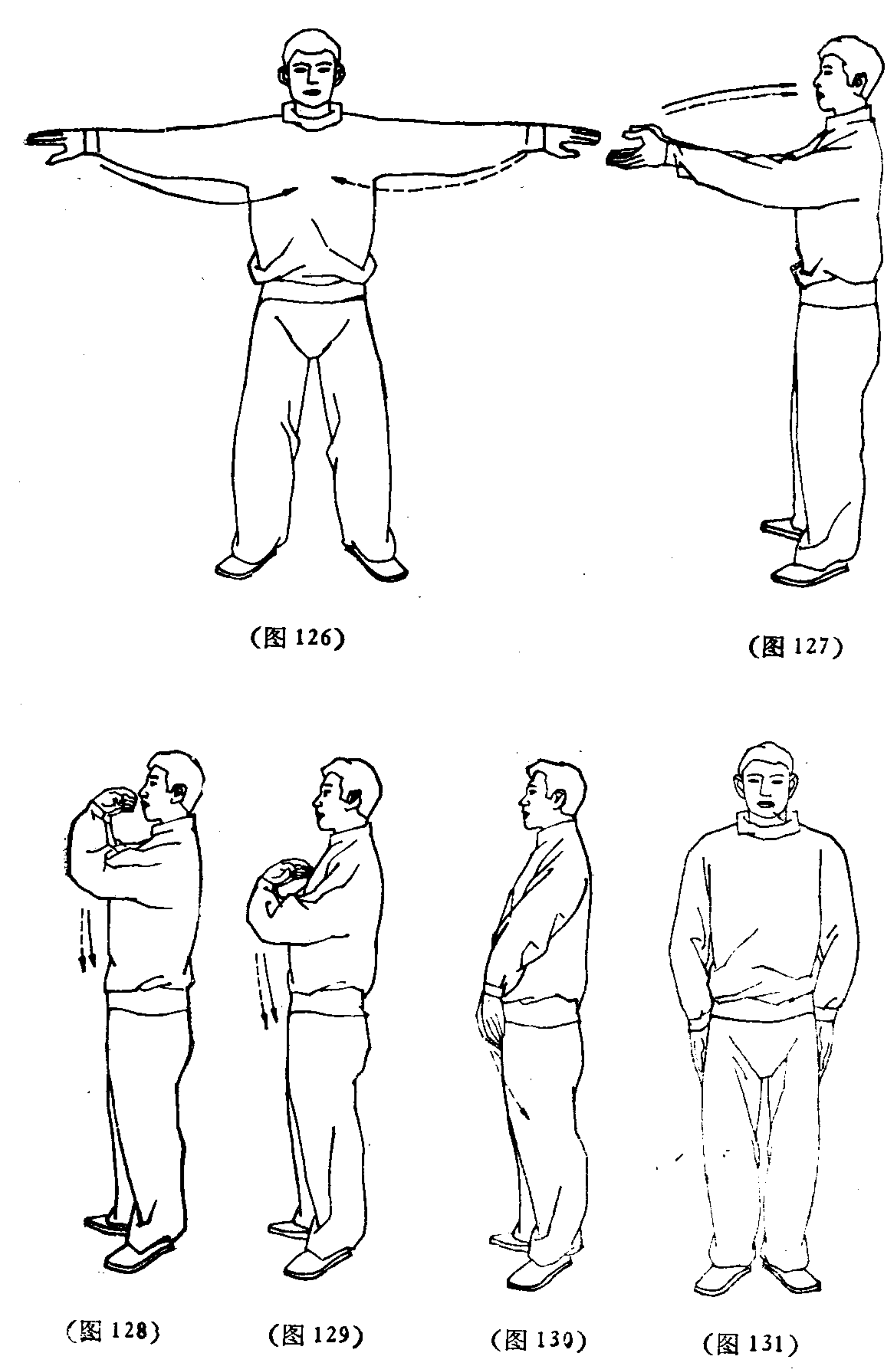


(图 119)



(图 120)　(图 121)　(图 122)

(图 123)　(图 124)　(图 125)



(图 126)

(图 127)

(图 128)

(图 129)

(图 130)

(图 131)

前发声——哈。双手抱气于胸部。向肺脏发气，1--2—3。两手下落腹部，精气入丹田。两手上起至头部，还精补脑。两手掌心向上吸天气。（旋转一圈），翻掌下落向百会贯气，（旋转一圈），两手左右分开，掌心向下采地气。两脚并拢。两手体前收天气，贯天目。两手下落排病气，两手还原体侧，收势。

经典：《灵枢·邪客》云："五谷入于胃也，其糟粕、津液、宗气分为三隧。故宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心肺而行呼吸焉。"《素问·五脏生成》云："诸气皆属于肺。"《中藏经》亦云："肺者，生气之源，乃五脏之华盖也。"

功理：肺主一身之气。肺除司呼吸外，还与真气的生成和敷布有关。《灵枢·刺节真邪》云："真气者，所受于天，与水谷气并而充身者也。"真气的生成，是肺吸入大自然界真气，灵气和脾摄取食物中的精微物质，二者并存于肺，与肾中元气相结合而成。

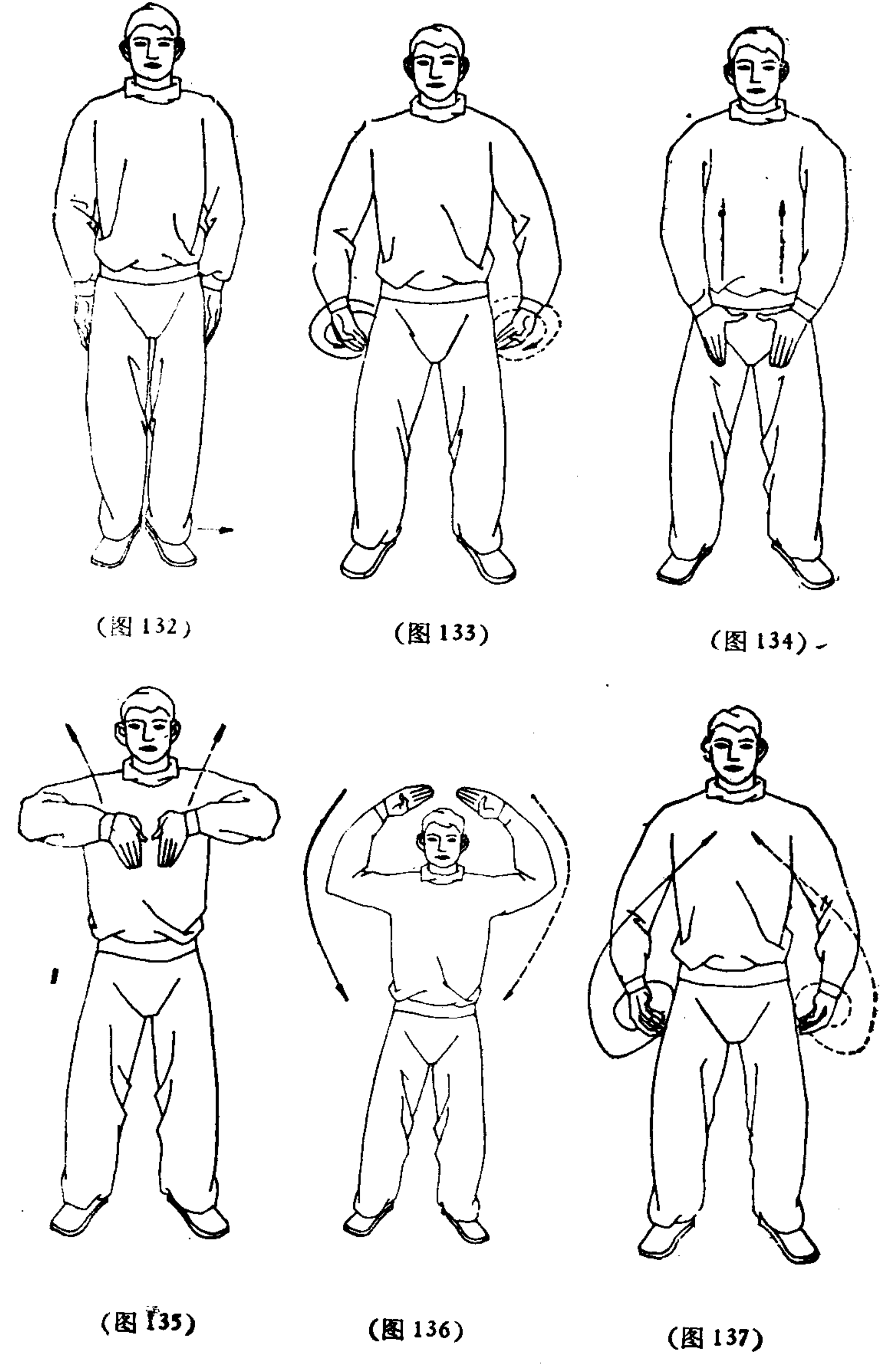
歌诀：肺存宗气在上焦，宣发精气五脏交，输布津液通水道，气血双载功中高。

第五节 呀字诀

肾藏精，坎之气，其色黑。为化气之源，肾藏志，主灵机记忆。炼习本功，对聪耳，强脑有较好作用。

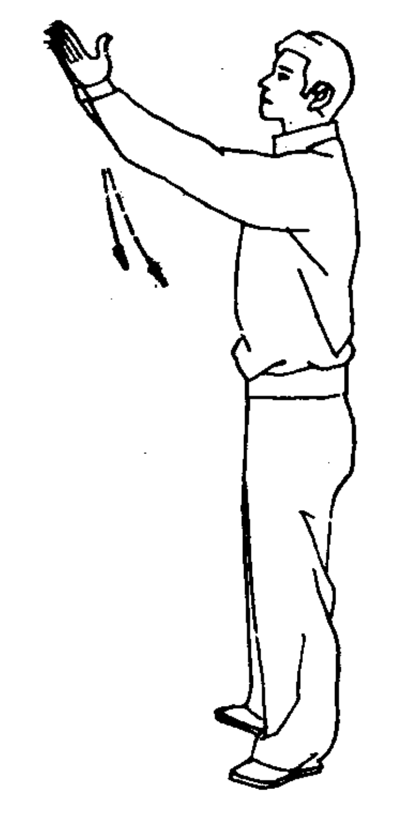
功法动作：（1）预备式：同上。

（2）动式：两脚分开与肩同宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。两手腕向内旋转，移至身体前面小腹部位，两虎口相对，两手的大拇指沿着冲脉上起至"膻中"部位，再将两手举至头前上方，掌心向上吸天气，然后两手向左右分开，向身体两侧下落，向肾脏发气，翻掌上起，掌心向上体前收天气，翻掌下落，向精室发气——呀，两手向左右分开，向肾脏发气，两手向

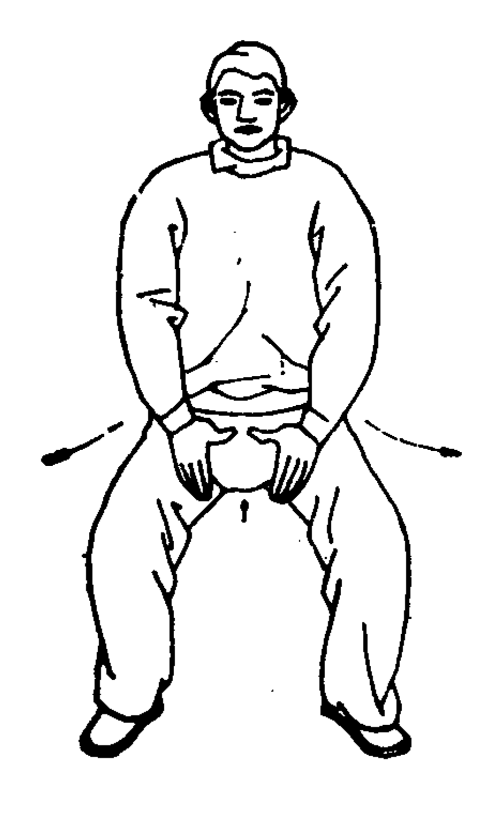


(图 132)　(图 133)　(图 134)

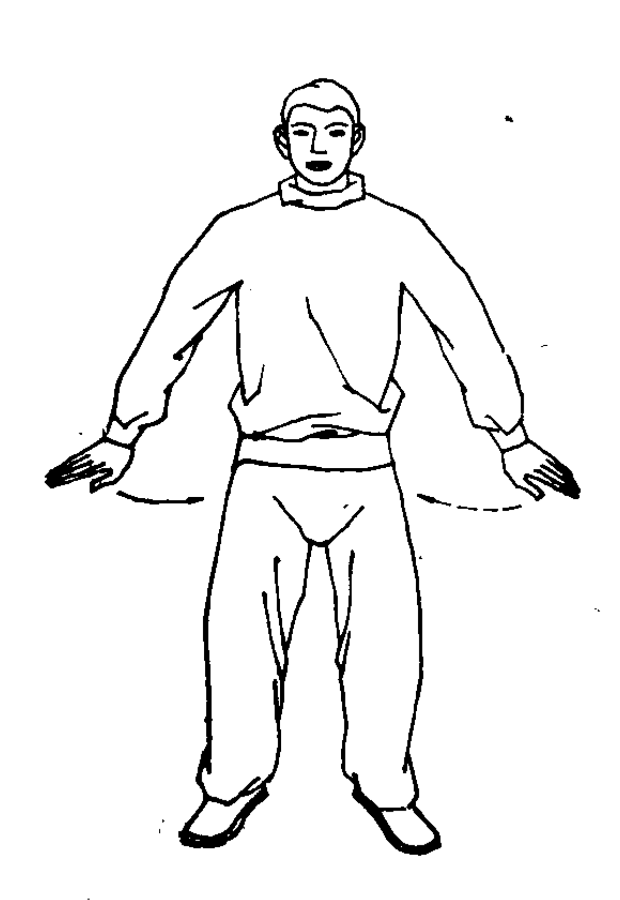
(图 135)　(图 136)　(图 137)



(图 138)



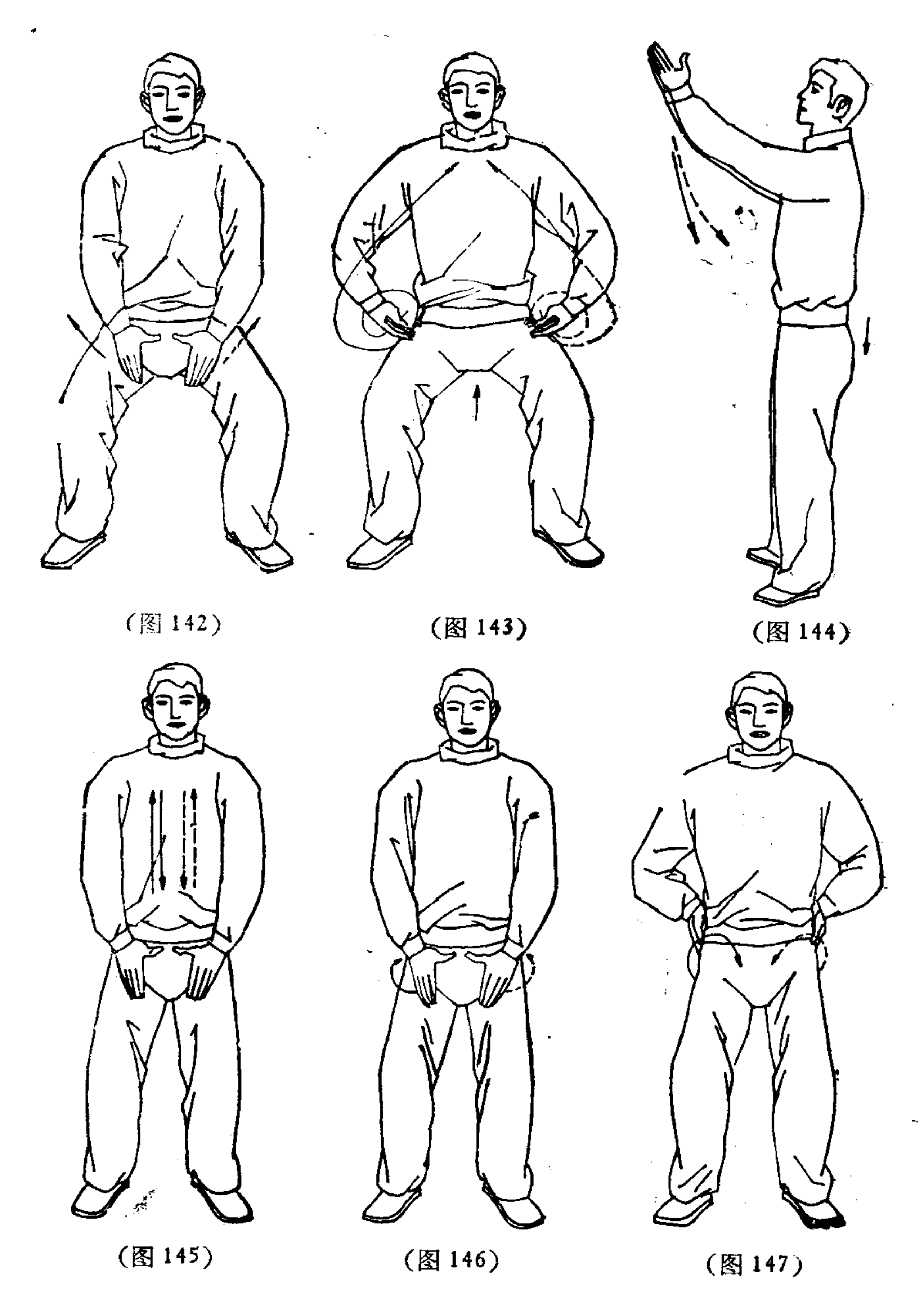
(图 139)



(图 140)



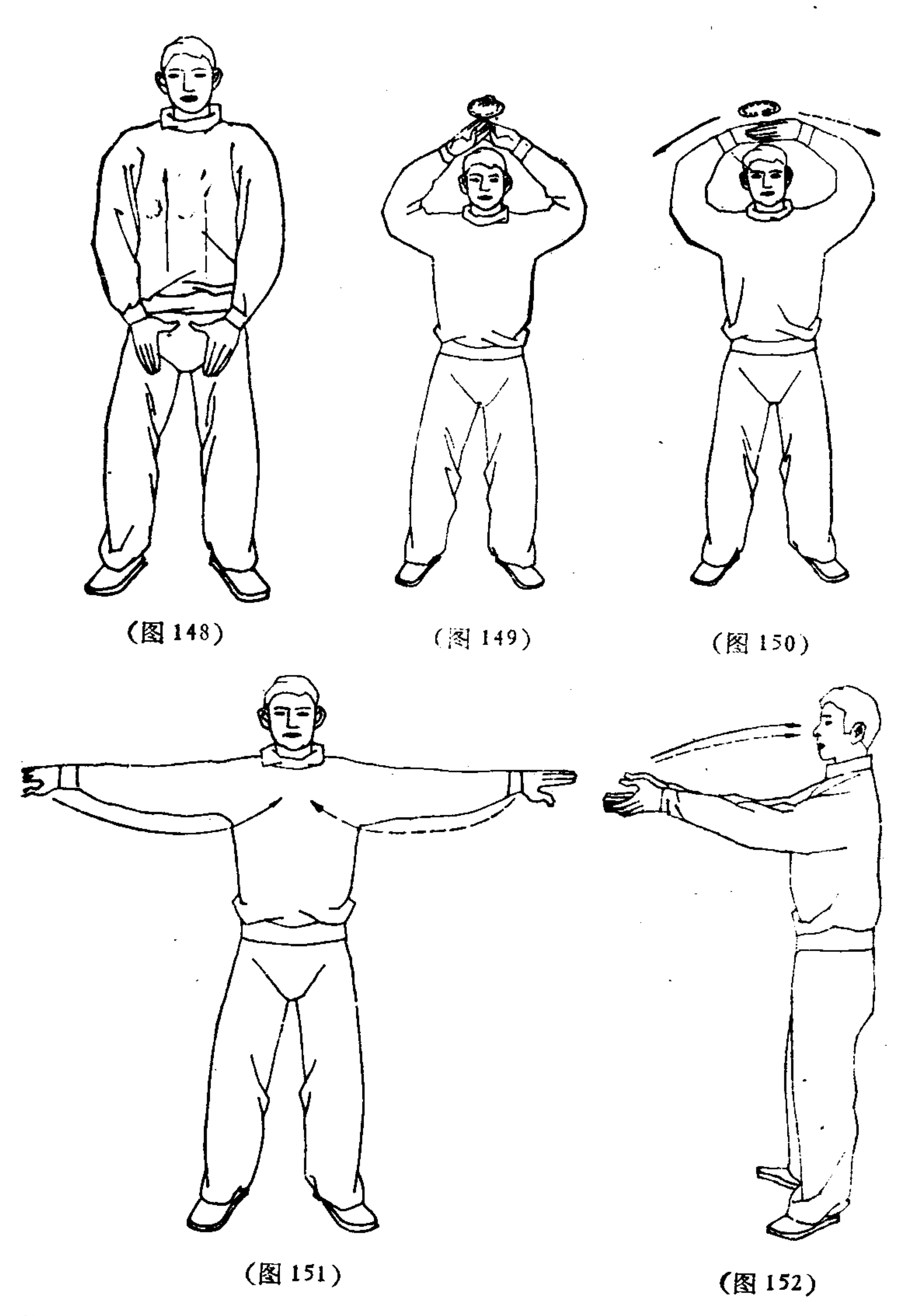
(图 141)



(图 142)　(图 143)　(图 144)

(图 145)　(图 146)　(图 147)

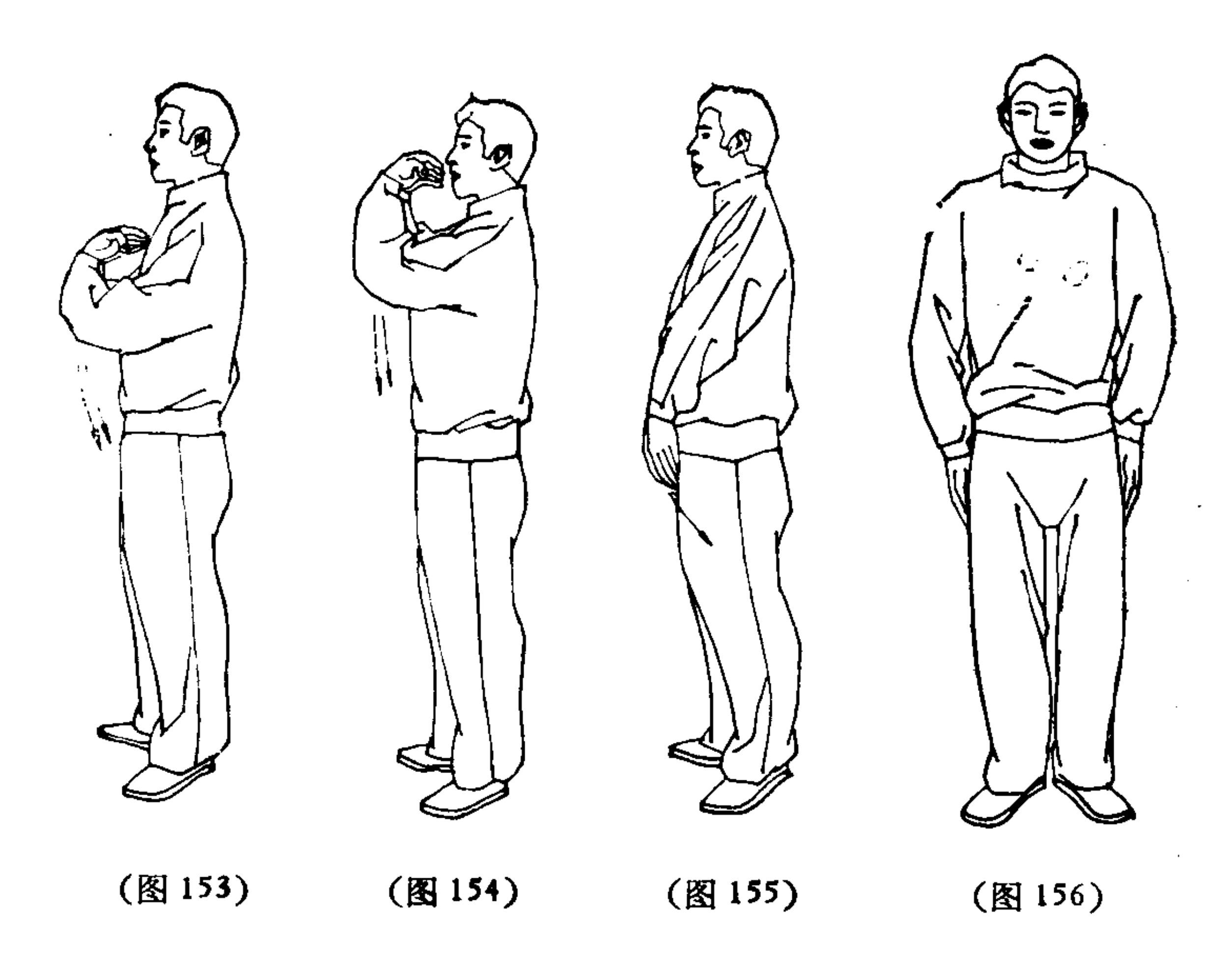
前，掌心向上吸天气，翻掌下落向精室发气——呀。再两手左右分开，向肾脏发气，两手转至体前，掌心向上吸天气，翻掌下



（图 148）　（图 149）　（图 150）

（图 151）　（图 152）

落，向精室发气——呀。两手向左右分开，两手再沿肝胆经上摩至腋下，转入膻中，两手下落腹部，把精气贯入丹田部位。再



(图 153)　(图 154)　(图 155)　(图 156)

两手上起至头部，还精补脑，两手上翻，掌心向上吸天气，（旋转一圈）翻掌向下向百会贯气。（旋转一圈）再两手左右分开，掌心向下采地气。两脚并拢。两手移至身体前面，手心向上吸天气，两手上举按于“天目”部位。向天目贯气。两手向下排病气。两手落至腹部，再归回于身体两侧。收势。（图 132～156）

口令词：两手腕内旋，移至体前，虎口相对。两大指沿“冲脉”上起至“膻中”穴，再举至头前上方，掌心向上吸天气，再两手左右分开，体侧下落，向肾脏发气。两手向前伸出，掌心向上吸天气，翻掌下落，向精室发气——呀。两手左右分开，向肾脏发气。两手向前伸出，掌心向下吸天气，翻掌下落，向精室发气——呀。两手左右分开，向肾脏发气。再两手伸至前方，掌心向下吸天气，翻掌下落，向精室发气——呀。两

手左右分开，沿肝胆经上摩至腋下，转入膻中，两手下落腹部，精气入丹田，两手上起至头部，还精补脑，两手上翻，掌心向上吸天气，（旋转一圈）两掌下翻，向"百会"贯气。两手左右分开，掌心向下采地气。两脚并拢，两手体前吸天气，向"天目"贯气。两手下落排病气。两手还原体侧。吸势。

经典：《灵枢·决气》云："两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。"《素问·上古天真论》云："男子二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。……七八……天癸竭、精少，肾气衰，形体皆极。……八八，则齿发去。"

功理：肾主骨生髓，为作强之官。出技巧。其华在发。肾主藏精，精生髓，能滋养骨骼。《素问·阴阳应象大论》云："肾主骨髓。"肾藏精，为肌体发育生殖之源。肾开窍于耳，老年人耳聋，肾气衰的原因。加强气功锻炼，则耳聪目明矣。

歌诀：肾主藏精与藏志，开窍于耳听力聪，主骨主水须气化，炼精化气第一功。

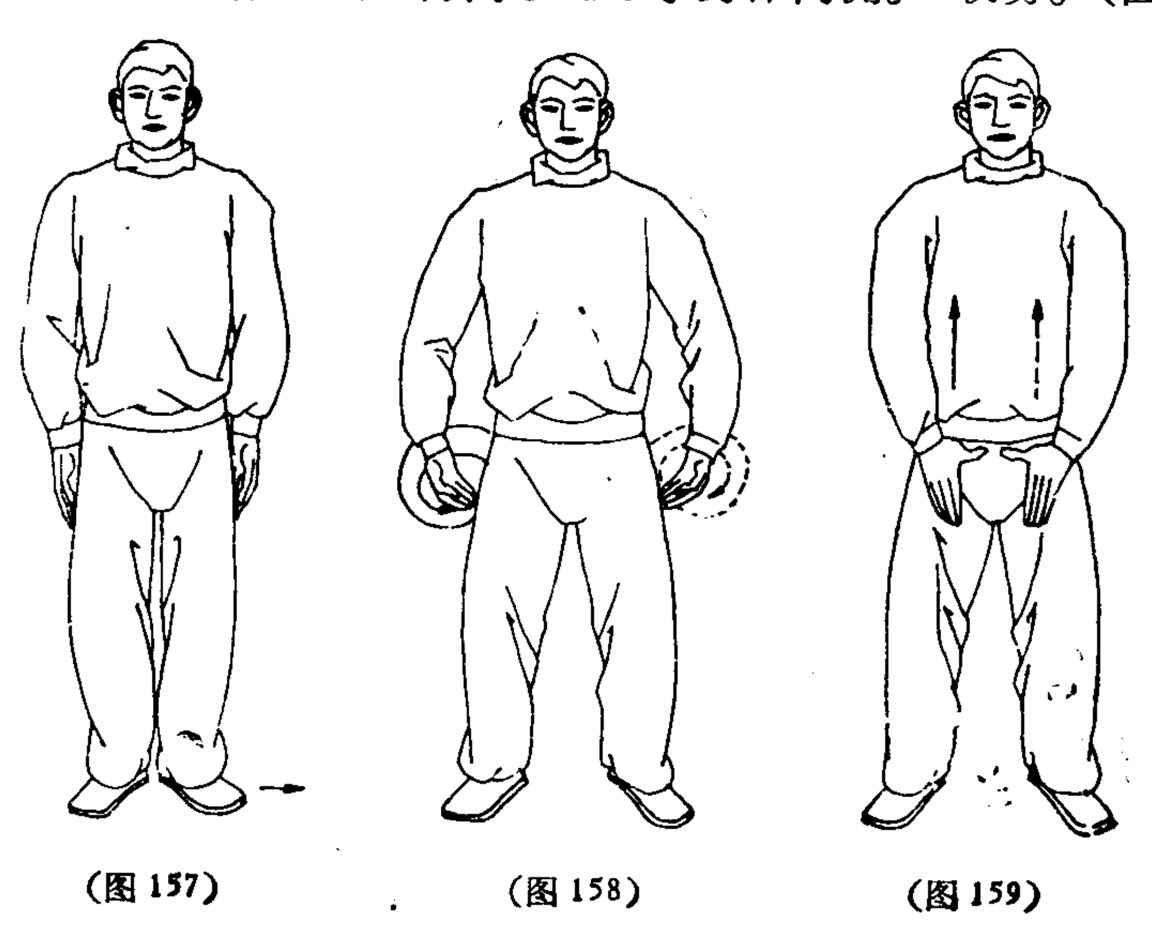
第六节：嘘字诀。

三焦为六腑之一，三焦为元气通行之道路，气化之场所。上焦主心肺，中焦主脾胃，下焦主肝、肾、膀胱等。

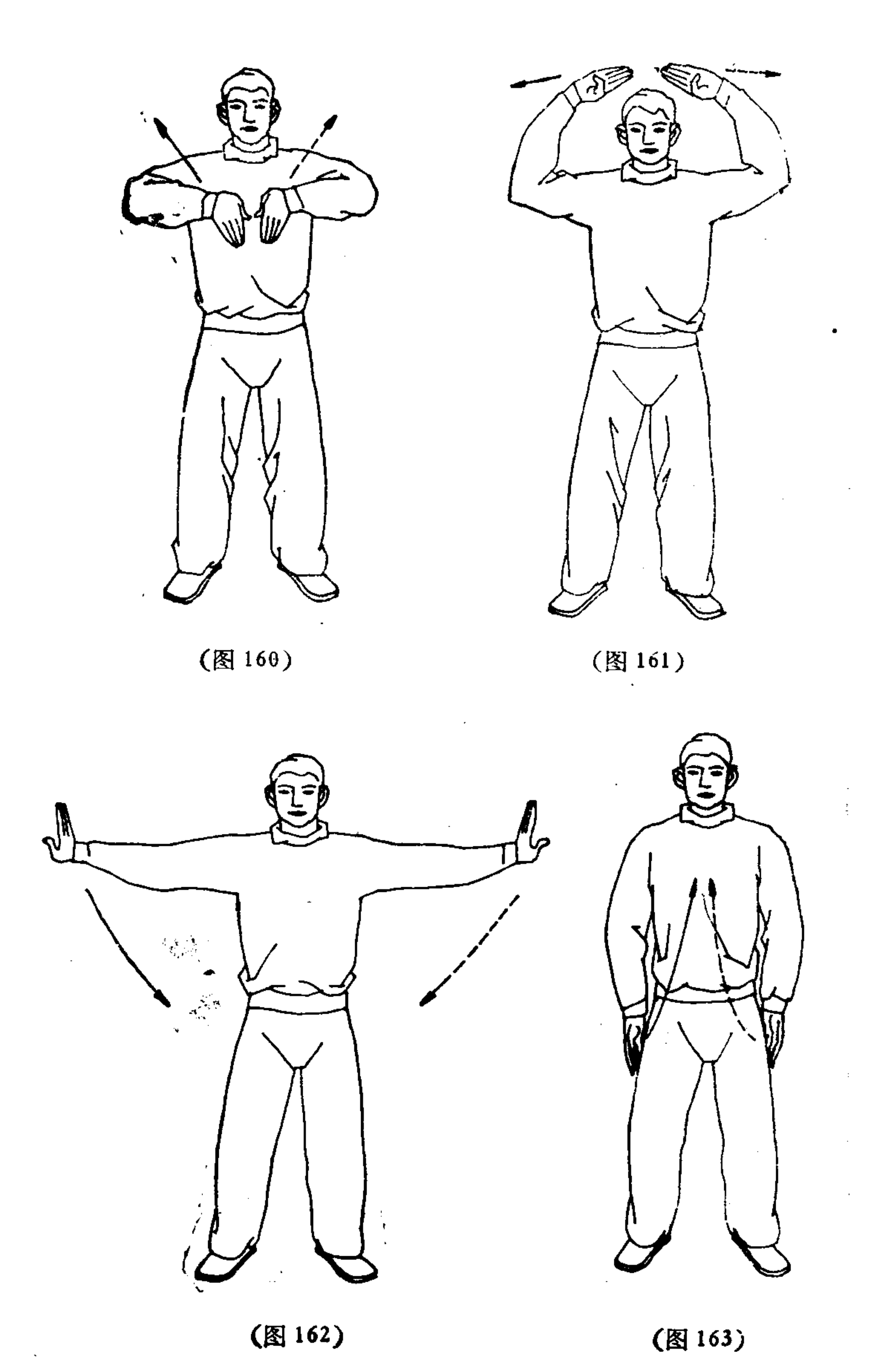
功法动作：（1）预备式：同上。

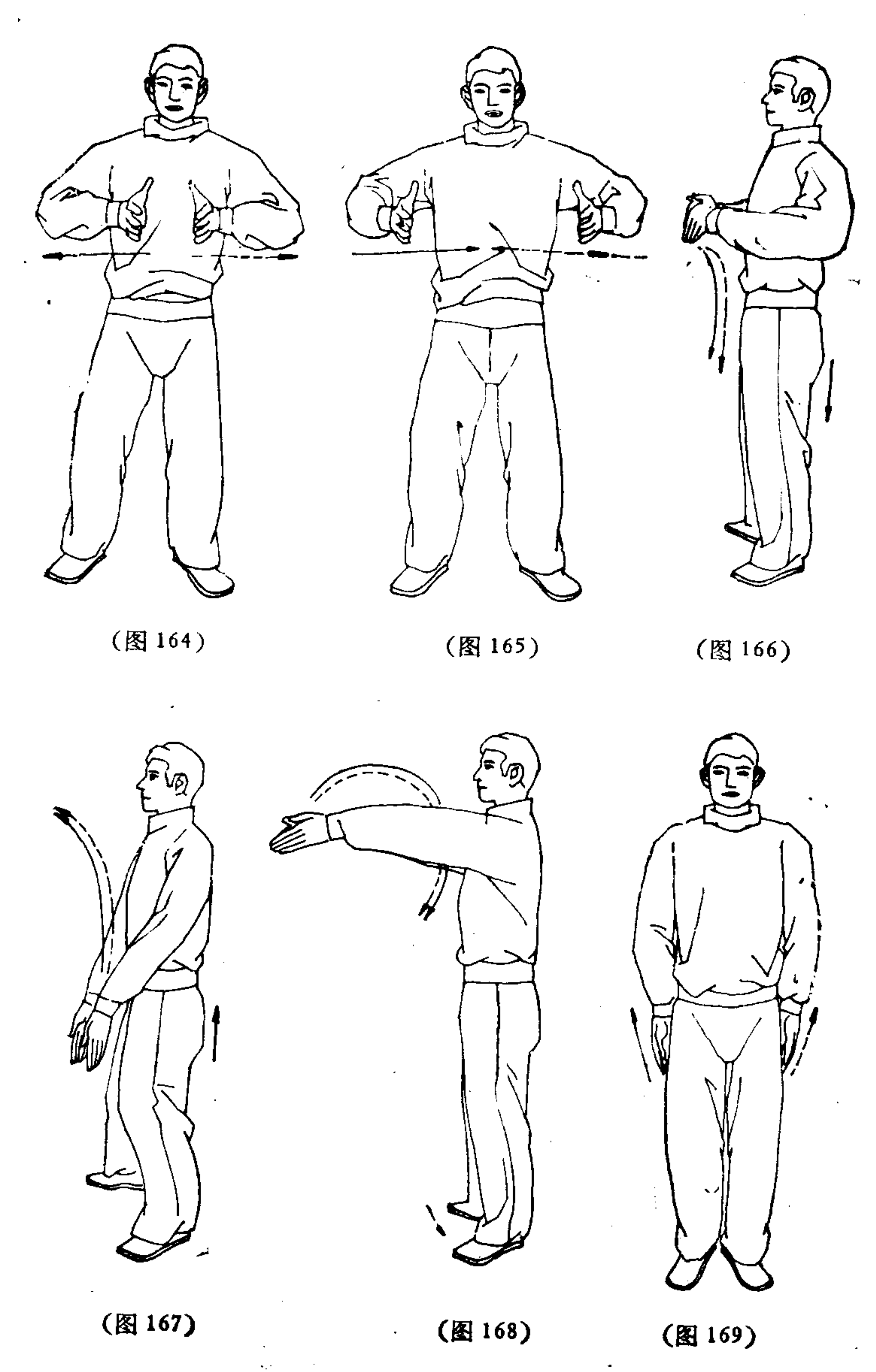
（2）动式：两脚分开同肩宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。两手腕内旋，移至身体前面小腹部位，两手的虎口相对，两手的大拇指沿"冲脉"上起至"膻中"部位。两手再举至头前上方，掌心向上吸天气。两手再左右分开，向身体两侧下落，再移至身体前面。两手掌心向上，向上举起吸收天气，举至上焦部位，掌心对准上焦发气，两手下落至中焦部位，两手抱气，十宣相对，向两侧拉气，再合掌、再拉开，再合掌、再拉

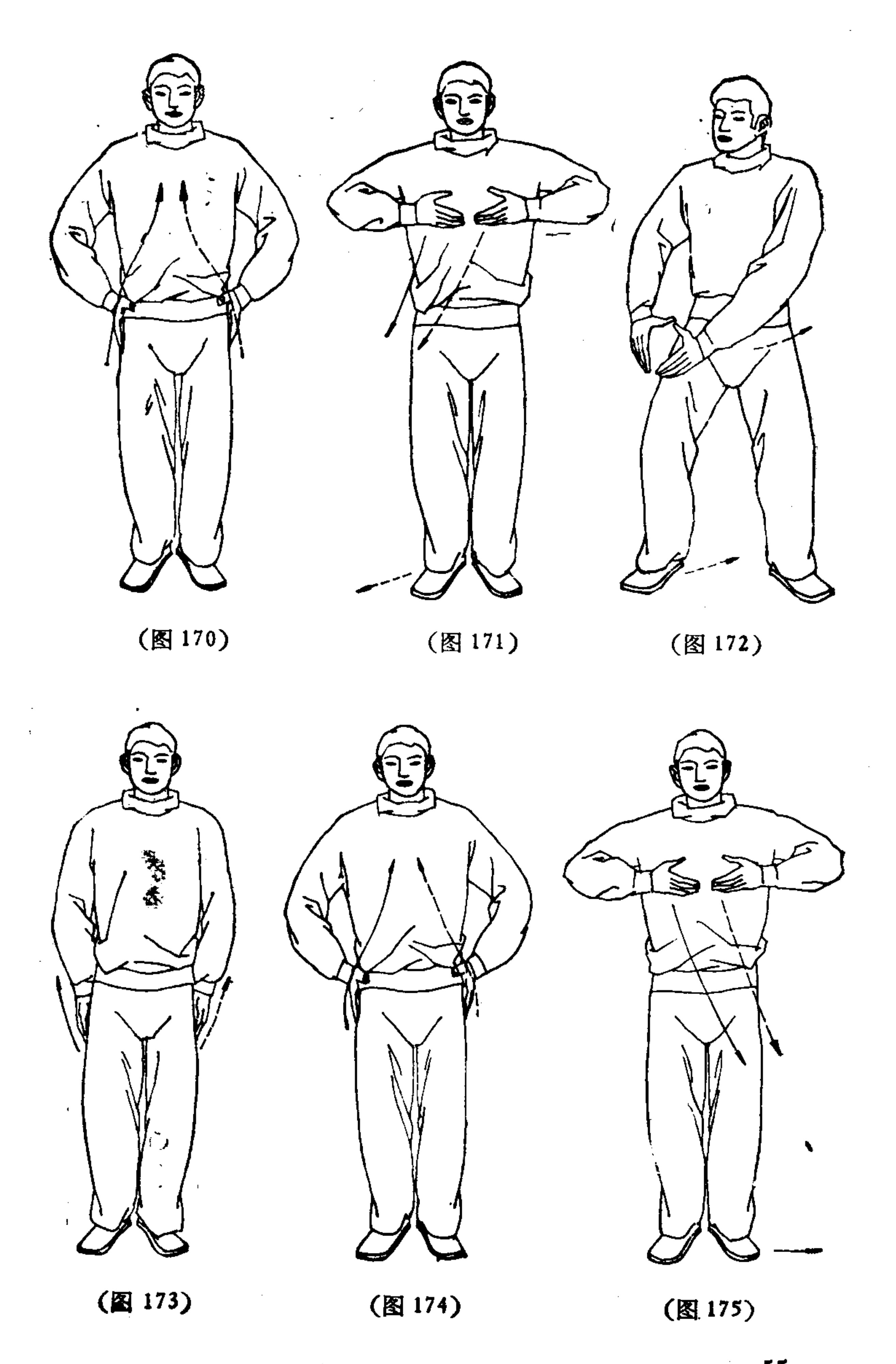
开，再合掌、再拉开，共三次。向中焦发气。两手下落腹部，再两手上提，两大拇指向上领气，吸收天气。起至肩平，胸前回收，屈膝下落、起，收，落，起，吸，落；起、收、落。共三次。双手掌心向内，向下焦发气，两手移至体侧，沿肝胆经上摩至腋下，转入“膻中”，出右脚成小弓步，两手沿胸下落、舒理三焦、喊“哼”声。右脚收回。出左脚，两手沿胸下落，舒理三焦，喊“哼”声。左脚收回。出右脚，两手沿胸下落，舒理三焦，喊“哼”声，右脚收回。出左脚，两手沿胸下落，舒理三焦，喊“哼”声，左脚收回，两手左右分开，沿肝胆经上摩至腋下，转入“膻中”部位，两手下落腹部，精气贯入丹田内，两手上起至头部，还精补脑，两手上翻，掌心向上吸天气，两手下翻，掌心向下向“百会”贯气。两手左右分开，掌心向下吸地气。两脚并拢。两手移至身体前面，掌心向上吸天气。两手向“天目”穴贯气。两手体前下落排病气，再两手还原于身体两侧。收势。（图



（图 157）　（图 158）　（图 159）

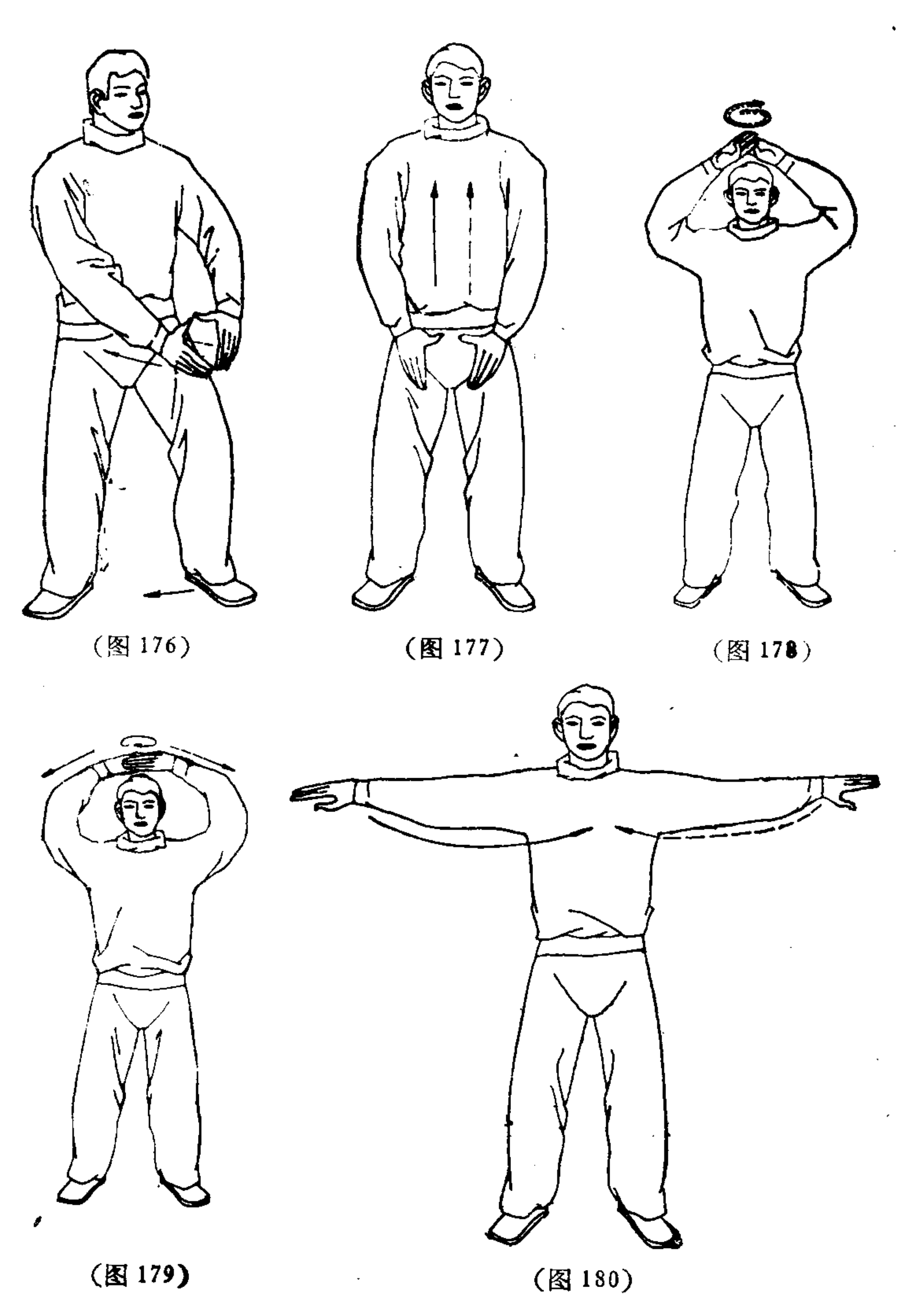

(图 160)
(图 161)
(图 162)
(图 163)


(图 164)　(图 165)　(图 166)
(图 167)　(图 168)　(图 169)



（图 170）　（图 171）　（图 172）

（图 173）　（图 174）　（图 175）

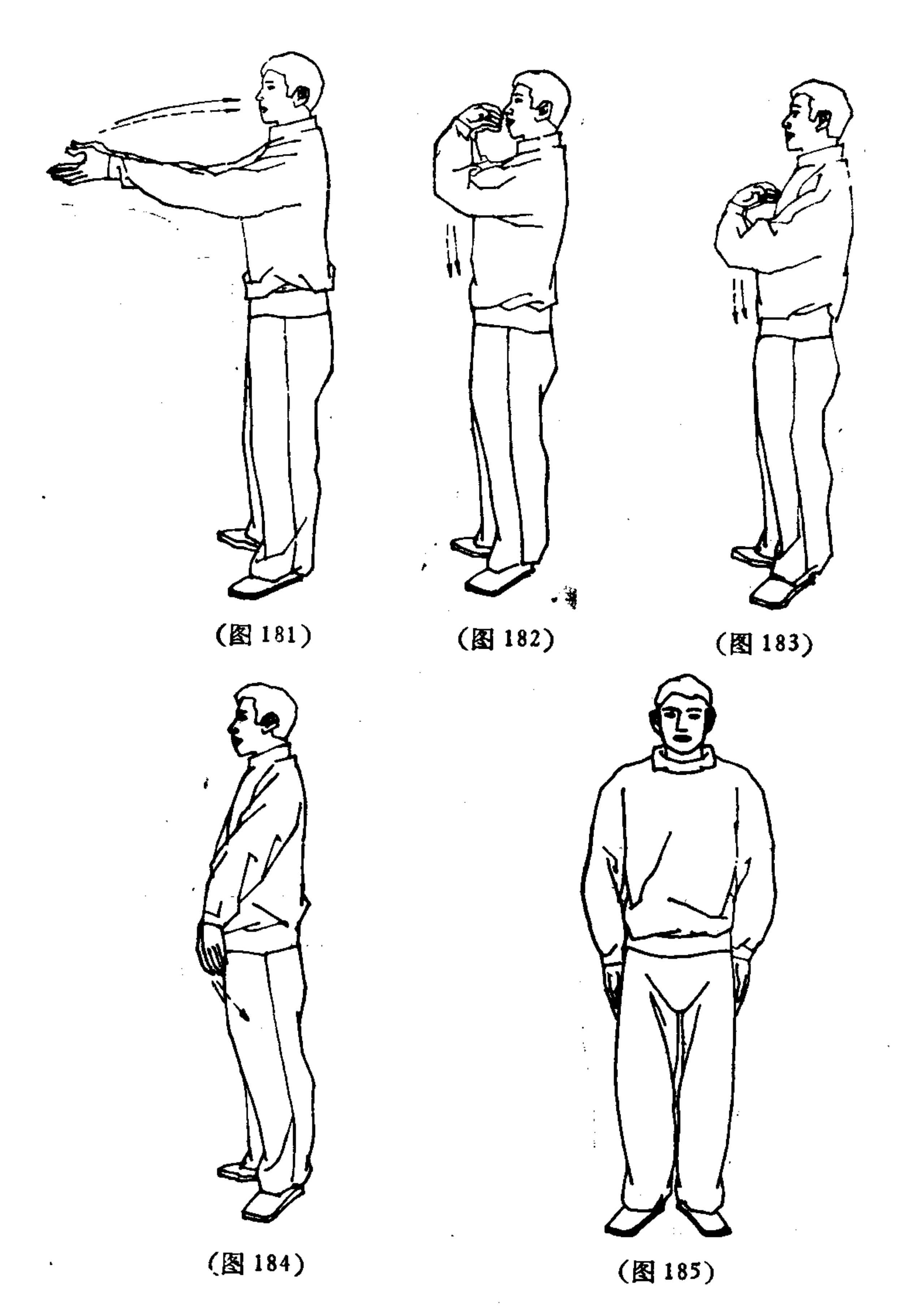


（图 176）（图 177）（图 178）

（图 179）（图 180）

157～185）

口令词：两手腕内旋，移至体前，虎口相对，两大指沿冲



（图 181）　（图 182）　（图 183）

（图 184）　（图 185）

脉上起，至“膻中”穴，再举至头前上方，掌心向上吸天气。两手左右分开，体侧下落，两手移至身前，两手掌心向上收天气，

举至胸前，向上焦发气，两手左右拉开，合掌、开、合、开、合。向中焦发气，两手下落腹部，再双手上提，大指上颌，吸天气，两手举至肩平，胸前回收，屈膝下落，起、收、落。起、收、落。两手左右分开，沿肝胆经上摩至腋下，转入“膻中”，出右脚，理三焦——哼，右脚收回。出左脚，理三焦——哼，左脚收回。出右脚，理三焦——哼，右脚收回，出左脚，理三焦——哼。左脚收回。双手左右分开，沿肝胆经上摩至腋下，转入膻中，两手下落腹部，精气入丹田，两手上起至头部，还精补脑。两手上翻，掌心向上吸天气，（旋转一圈）两手下翻，向“百会”贯气，（旋转一圈）两手左右分开。掌心向下采地气。两脚并拢，两手体前吸天气，贯天冟。两手下落排病气，两手还原体侧。收势。

经典：《金匮要略·五脏风寒积聚病并治》云：“师日热在上焦者、因咳为肺痿。热在中焦者，则为坚。热在下焦者，则尿血，亦令淋秘不通。”《温病条辨》云：“凡病温者，始于上焦在手太阴。”又云：“温病由口胃而入，鼻气通于肺，口气通于胃，肺病逆转则为心气。上焦病不治，则传胃与脾也；中焦病不治，则传下焦肝与肾也。始上焦，终下焦。”《灵枢·营卫生会》云：“营出于中焦、卫出于下焦。”又云：“人受气于谷，谷入于胃，气转于肺，五脏六腑，皆以受气。其清者为营，浊者为卫。

功理：三焦者，总领五脏六腑，营卫，经络，内外，左右、上下之气也。三焦通，则内外，左右、上下皆通也。其于周身灌体，和内调外，荣左养右，导上宣下，莫大于此也。

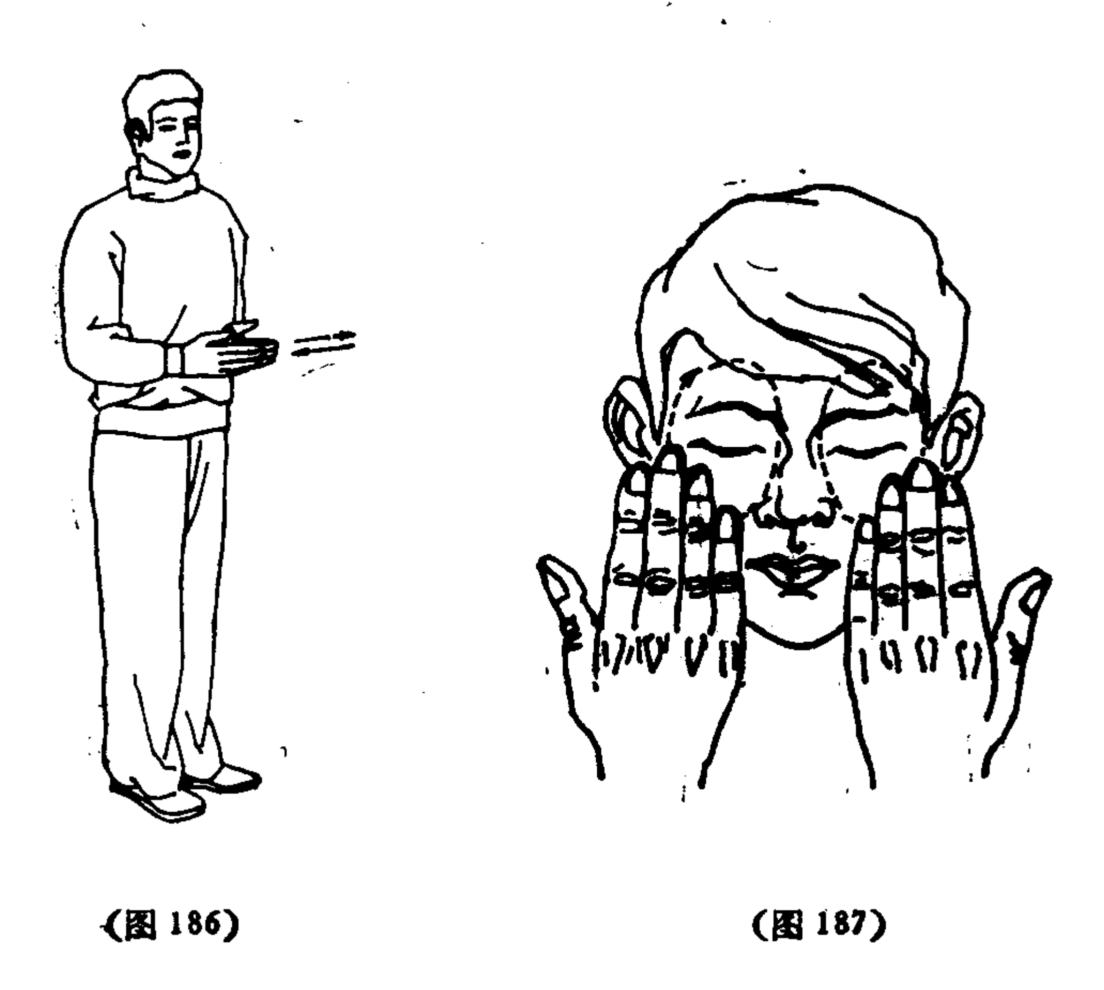
歌诀：三焦气化营卫通，六腑之一决渎功，蒸津化微开发道，五脏六腑受益中。

第三章 保健按蹻功

本功法有健美强身之作用，有通络活血益智长寿等功效。特别是练气功之后，加练一次本功，收效更大。

第一节 搓 双 掌

左右两手掌心相对，用意念搓至发热。搓手掌的目的在于把自身能量提炼出来，用于向自身发放能量，起到强身祛病之作用。（图186）



（图186）　　（图187）

第二节 摩 面 孔

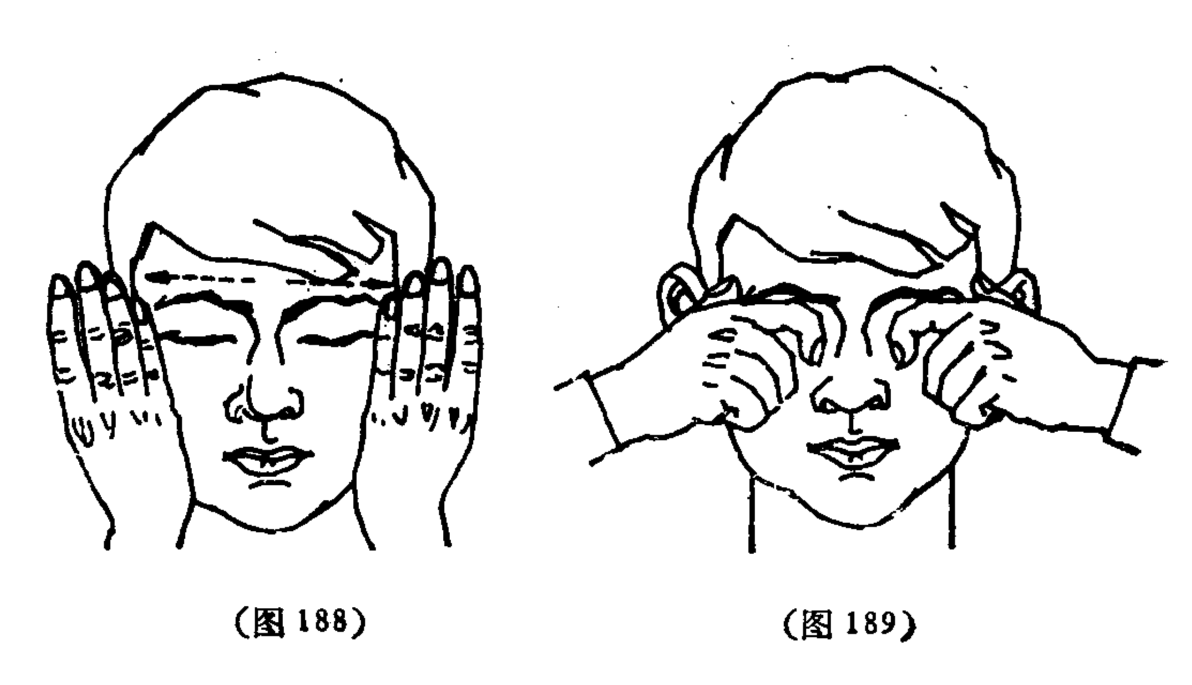
祖国医学认为，面孔属于“足阳明胃经。“是十二经脉、三百六十五络，其气血皆上注于面部而走空窍。因此，摩面孔起到美容和健脾强身之功效。具体做法如下：两手掌心紧贴于面部，由耳部下方向上旋弧至鼻部按摩 20 次。（图 187）

第三节 摩 眼 眶

用两手的小鱼际部位（小指展肌部位），按摩双眼的眼眶，由里向外按摩 20 次。此功能解除眼睛肌肉疲劳，从而增强眼的视力。（图 188）

第四节 搂 眉 骨

用两手的食指第一、二节握成钩状，按于眉头的“攒竹”穴部位，两大指按于两太阳穴部位，由内向内外搂按 20 次。此功对视力以及视神经、眼眶神经都有刺激作用。从而对近视眼、弱视、白内障诸眼疾都有疗效。（图 189）



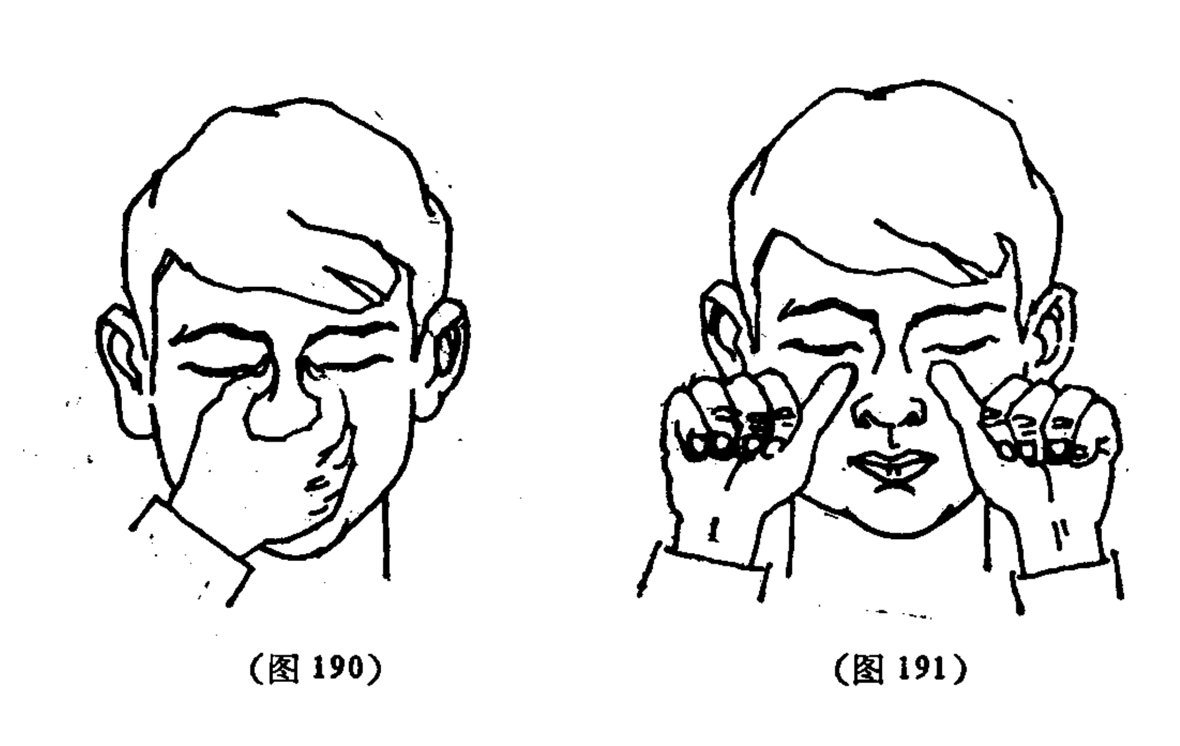
（图 188）　（图 189）

第五节 按 睛 明

用右手大拇指和食指尖按于两眼的内眦“睛明”穴位按点20次，按点时由浅入深，此功能使眼内眦的动静脉血液通畅，不致瘀于眼部周围，造成眼球浑浊，而影响视力。(图190)

第六节 摩 迎 香

用两手的大拇指，握成钩状，按于鼻之两侧“迎香”穴部位，按摩20次。此功能够开通鼻窍，对防治鼻炎、鼻塞均有良好效果。(图191)



(图190)　(图191)

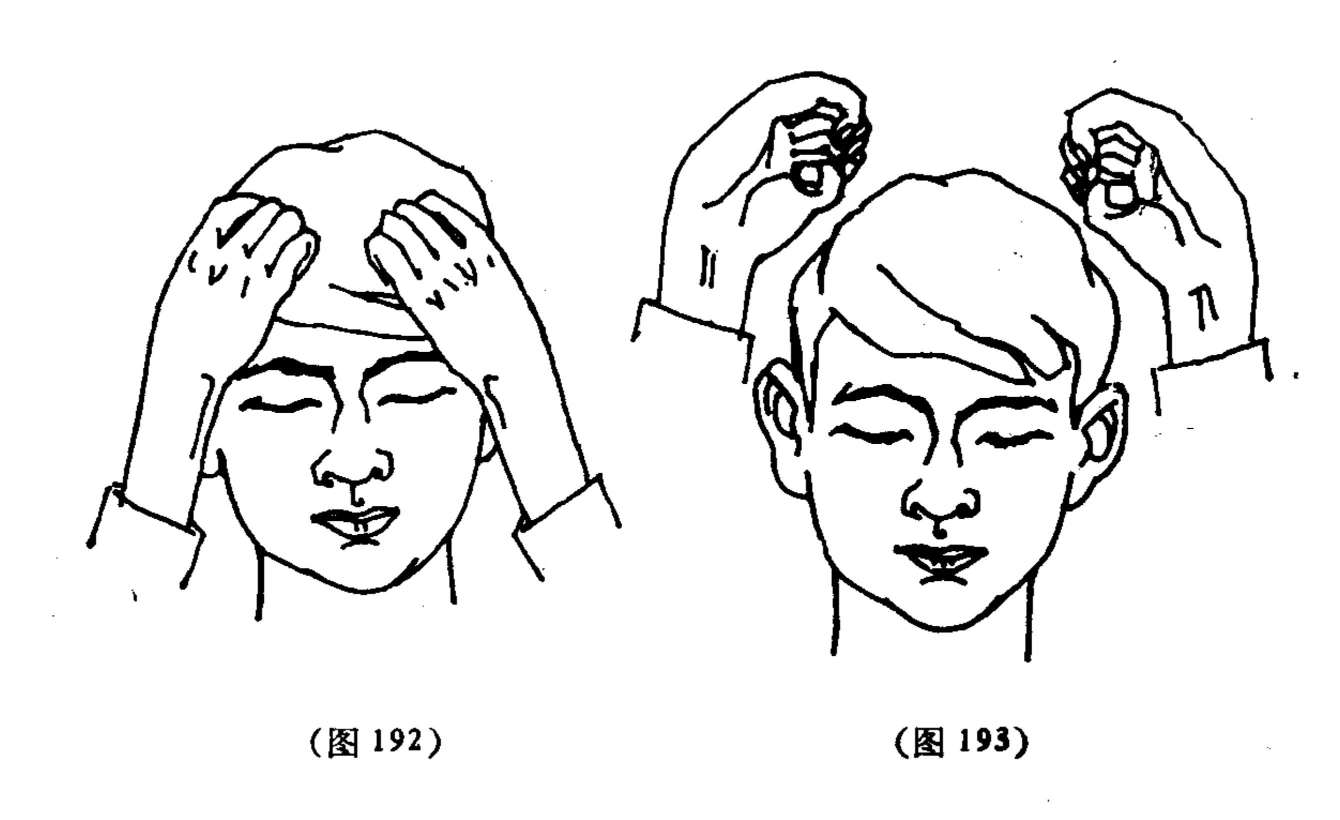
第七节 梳 头 皮

用两手的十指分开呈梳状，从“上星”穴部位向“枕骨”部位梳摩，梳摩时刺激大脑正中部位及两侧部位20次。(图192)

第八节 敲 头 皮

用两手的十指尖，向头的正中及两侧前后敲打20次。人体的大脑分为左右两半球。两半球各有专司，分别管理形像思维和逻辑思维神经。如果一个人神经衰弱，记忆力减退应多敲左边的头部，如果夜间多梦应多敲右边大脑部位，可减少梦境。

正常人过了30岁之后，每天有10万个脑细胞死亡，结果按100岁计算，就死去140亿脑细胞25%数目。脑细胞的大量损失，必然造成思维迟钝、记忆力减退。为了补偿这些损失，就需要用练功方法补救。从而达到健脑、强身之功效。(图193)



(图192)　　(图193)

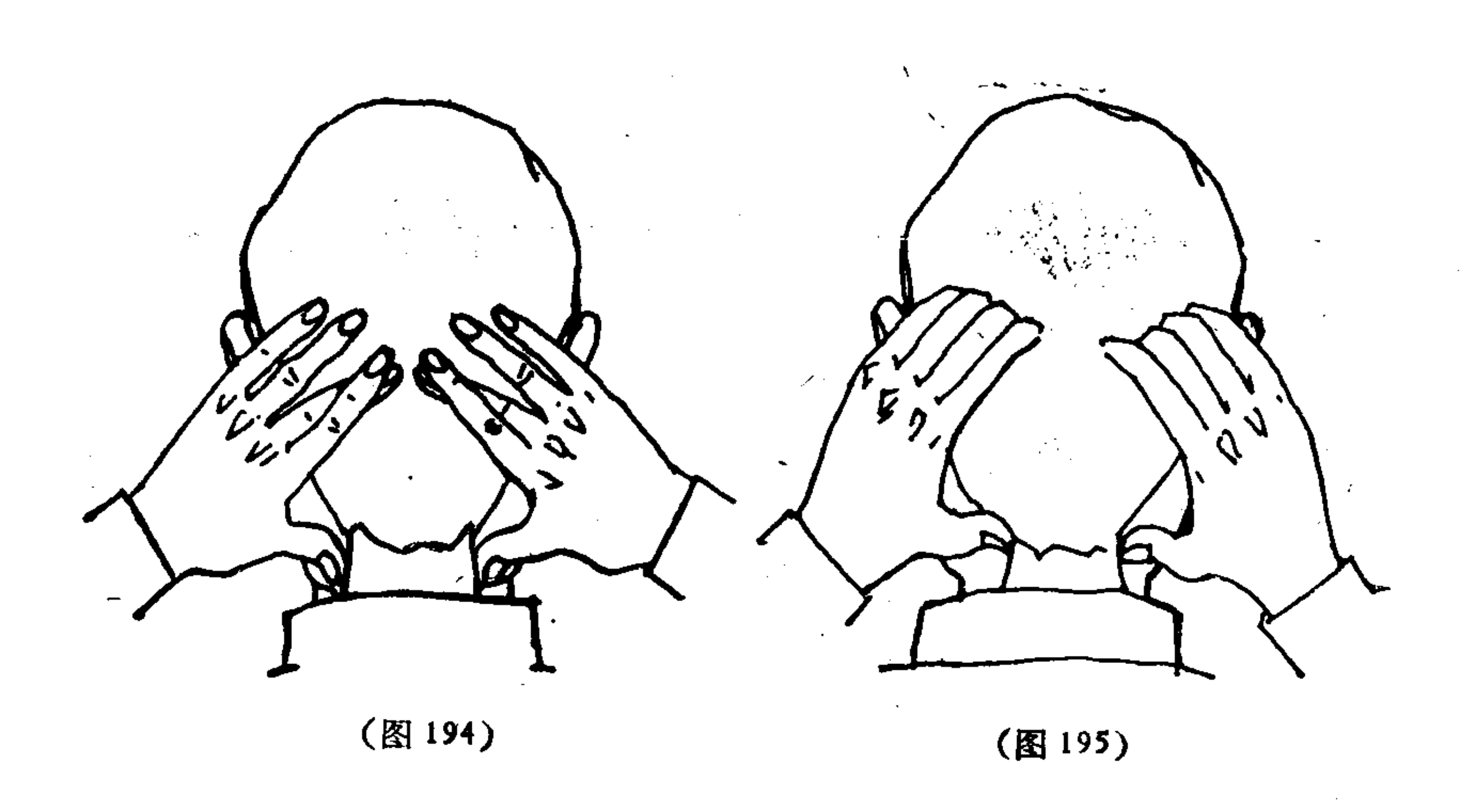
第九节 鸣 天 鼓

两手的中指按于后脑的枕骨上，用食指搭在中指上向下

弹，有节奏的下弹 20 次，此功对高血压、头晕都有很好效果。(图 194)

第十节　按　风　池

两用手大拇指，按摩头后部的两侧之“风池”穴位 20 次，此功对高血压、头晕有显著效果，而且对睡眠也有良好之作用。(图 195)



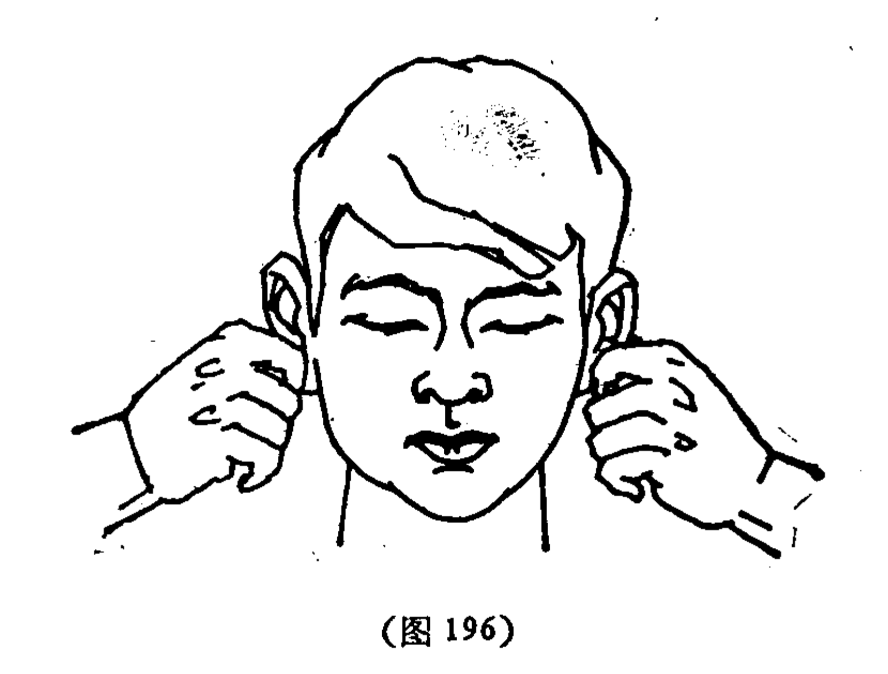
(图 194)　　(图 195)

第十一节　摩　耳　轮

用两手的拇、食两指，捏在耳垂部位，由下而上，再由上而下按摩作为一次，因耳部穴位很多，对全身都有保健作用，按摩 20 次，对身体之健康，起到祛病延年之作用。(图 196)

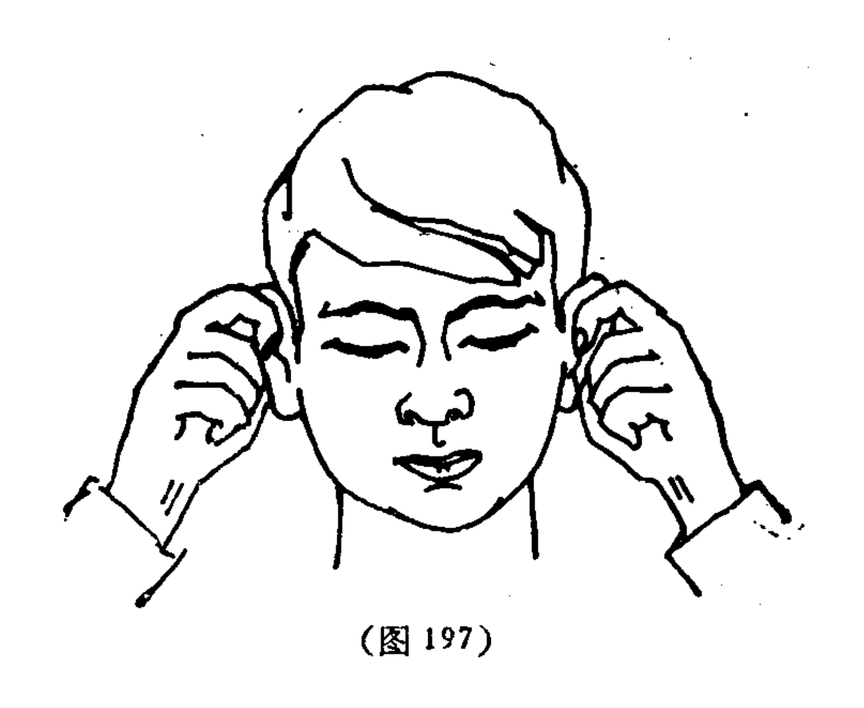
第十二节　抖　耳　垂

耳垂部位是治疗眼病的主要穴位、经常在练功后加以抖



（图 196）

动，对各种眼病都有良好的作用，特别是有眼病的人，必须经常行之。（图 197）



（图 197）

第十三节 摩 水 迎

用右手的拇、食指按于颈部的"水突"、"人迎"穴位上由上而下的按摩 20 次，此功对心血管病和喉部疾病及气管炎疾病



(图 198)



(图 199)

都有良好效果。(图 198)

第十四节 舒 气 管

用大拇指和食指的罗纹面、在颈下部、靠近锁骨部位，由外向内按摩 20 次，此功对气喘病和慢性咽炎等有治疗效果。(图 199)

第十五节 按 天 突

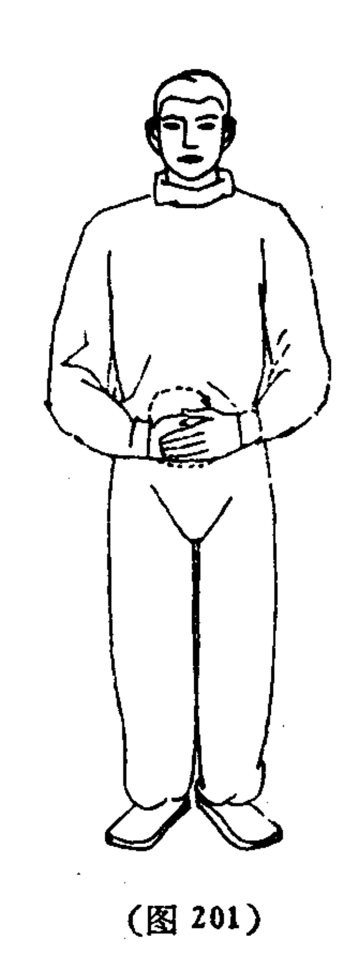
用大拇指的罗纹面，按于"天突"穴位上，顺时针方向旋转揉按20次，此功对气喘病和慢性咽炎有效。(图 200)

第十六节 摩 胸 腹

两手掌心贴于胸腹部位，双手左上右下相叠按于胸腹部



（图 200）

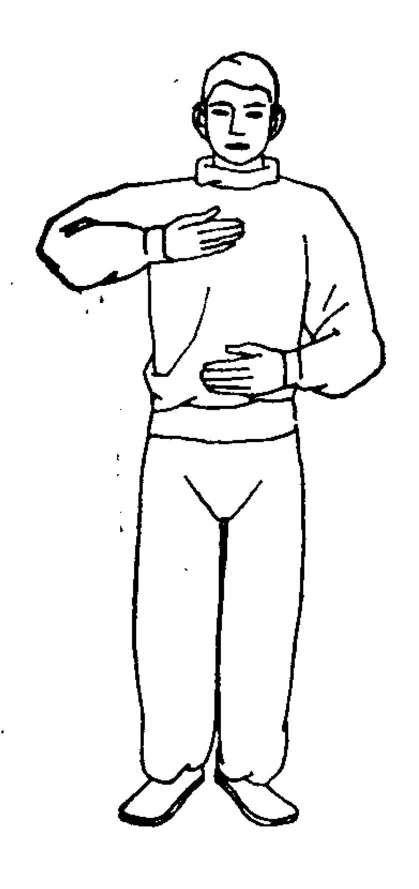


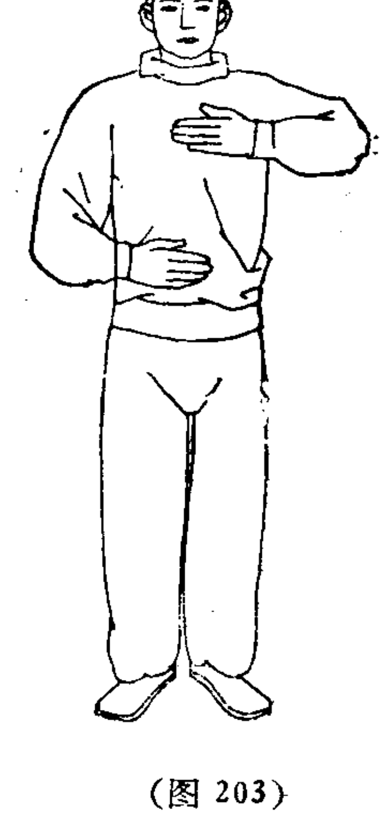
（图 201）

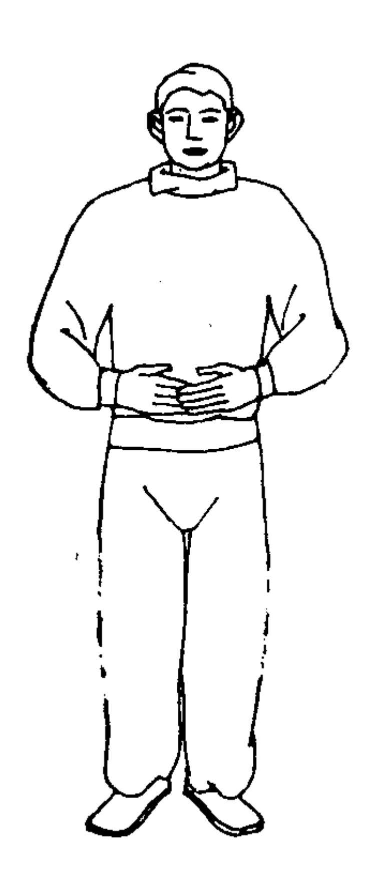
逆时针方向旋按，再顺时针方向旋按 20 次，此功对心血管病及胸闷都有良好效果，摩按时在心脏部位轻按，在下腹部则加力按摩，按摩 20 次。（图 201）

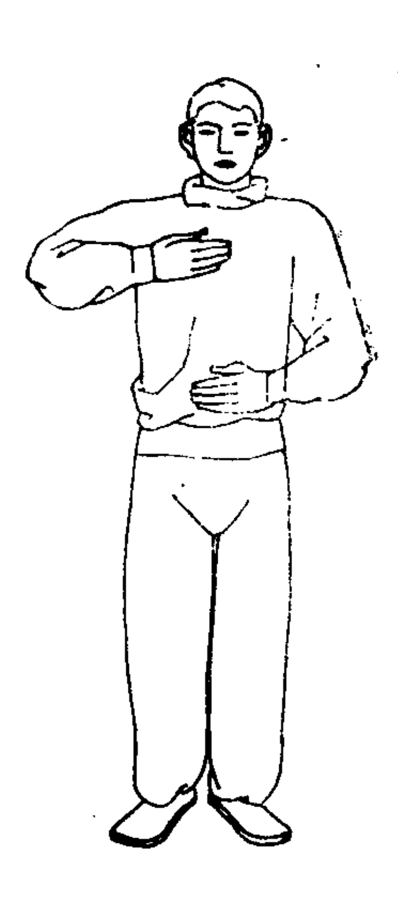
第十七节　拍　八　卦

人的胸腹部分为八个方位。即乾（左下腹部）、坎（丹田部位）、艮（右下腹部位）、震（右腹部）、巽（右上胸部）、离（中丹部位）坤（左上胸部位）、兑（左腹部）。拍打时，左手按"乾"，右手按"巽"拍打 20 次，再左手按"坤"、右手按"艮"拍打 20 次，再右手按"震"，左手按"兑"拍打 20 次。再右手按"离"、右手按"坎"拍打 20 次。拍打八卦，对调和气血、脏腑功能很有效果。（图 202～205）


(图 202)


(图 203)


(图 204)

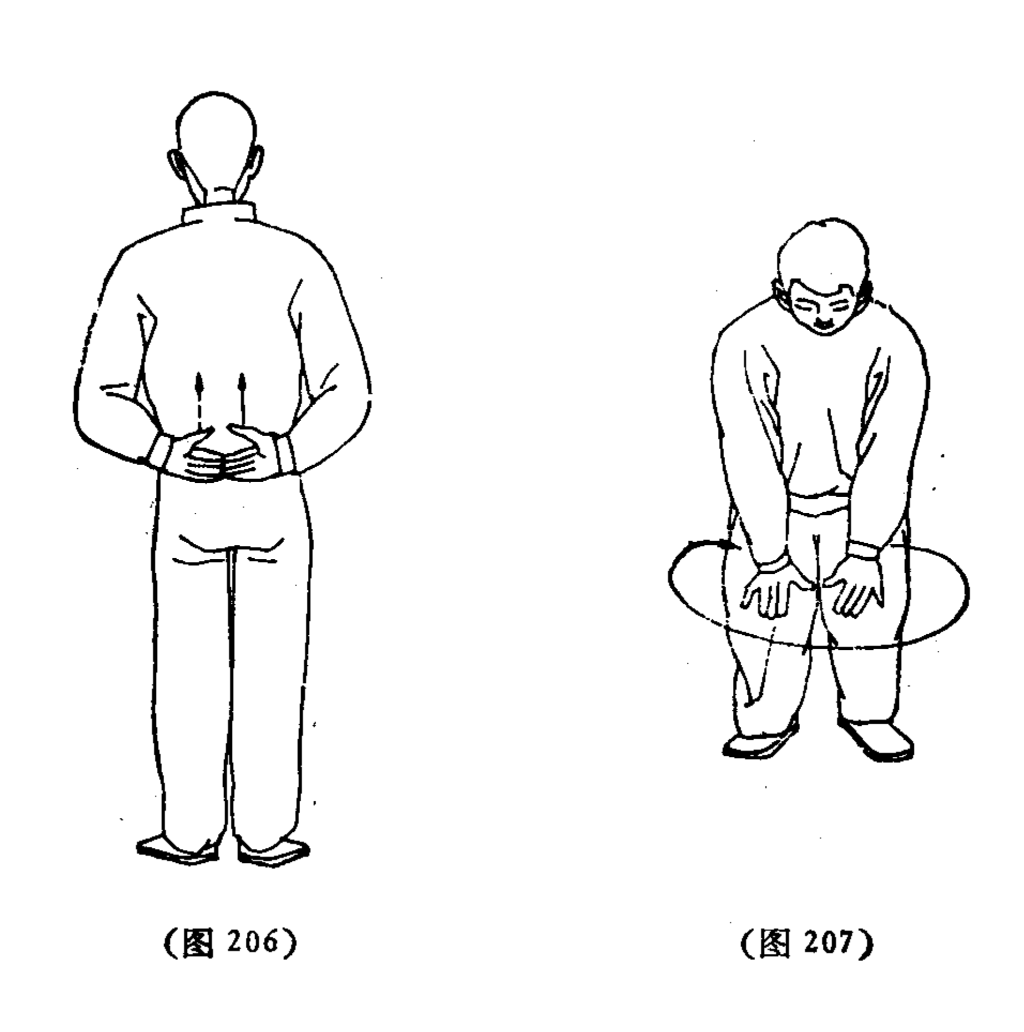

(图 205)

第十八节　摩　两　肾

用两手掌按摩两肾部位，加强肾脏功能，同时摩至“命门”部位，对命门火衰及腰疼也起到良好效果。（图 206）

第十九节　揉　膝　盖

身体微下蹲，两手的“劳宫”按于两腿的膝盖上，左右各按 20 次，对治疗腿部关节炎及腿疼有良好之效果。（图 207）



（图 206）　　（图 207）

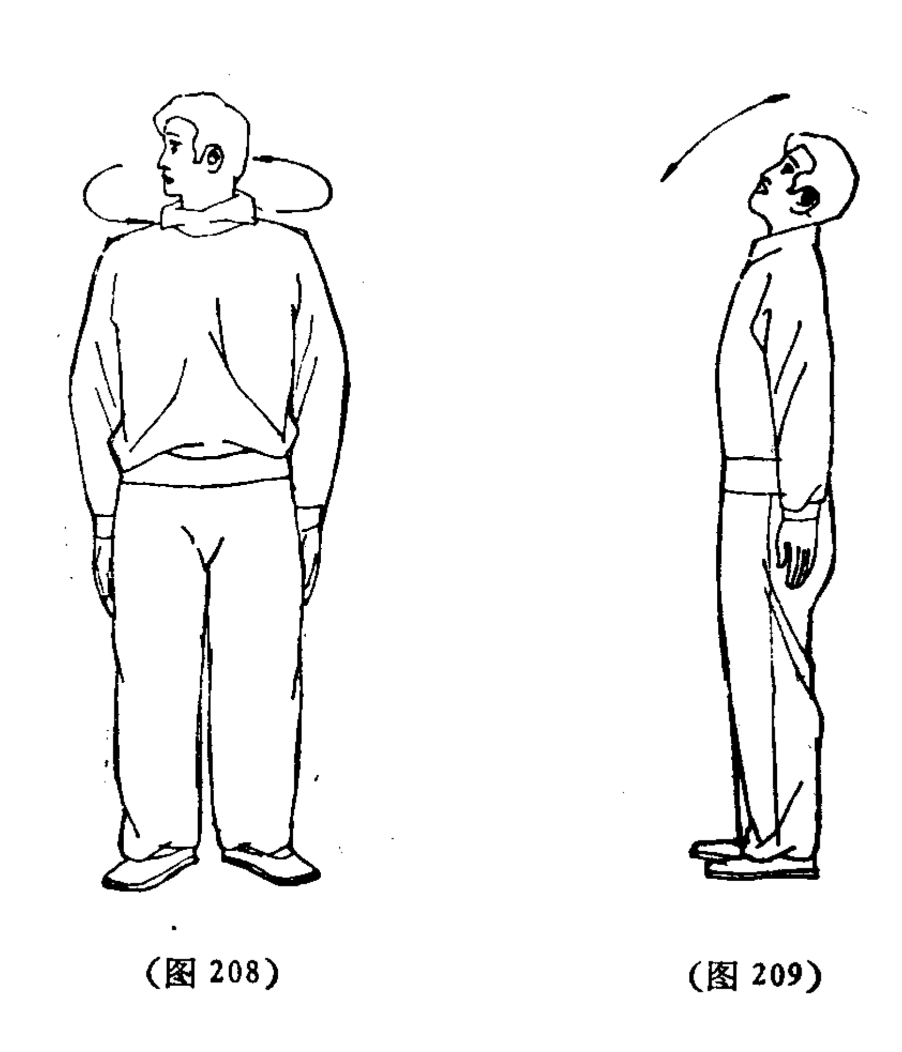
第二十节　左 右 转 头 功

头颈放松，向左转时看左肩头，向右转时看右肩头。本功

治疗颈椎肥大有效。(图 208)

第二十一节 上下仰头功

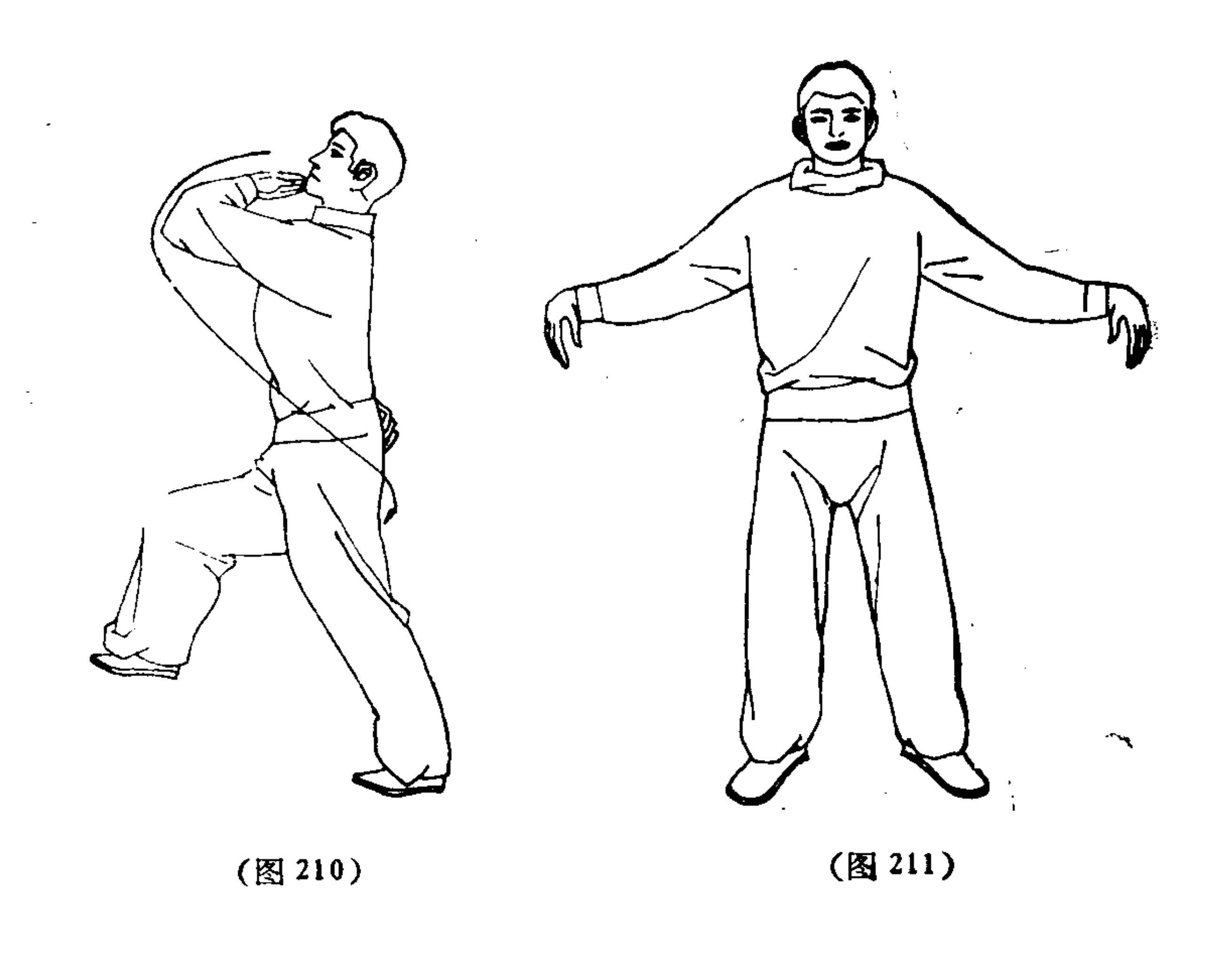
头颈放松,上下俯仰 20 次,此功对颈椎肥大治疗有效。(图 209)



(图 208)　　(图 209)

第二十二节 拍环井

两脚分开,比肩略宽些站立,然后向左转腰,右手拍打左肩的“肩井”穴位,左手拍打右胯部位“环跳”穴位,右转腰拍打则反之。(图 210)



（图 210）　　（图 211）

第二十三节　抖　手　掌

气功练完之后，为了排病气，必须将两手掌放松抖动，抖动时，两脚跟一提一落，两手掌心向下意念排病气。（图 211）

中篇　五雷内丹功

五雷内丹功第一段

第一节　内丹三全

内丹三全者，即精满、气足、神旺也。属于丹法筑基功夫阶段。内丹功法的理论认为，在炼精化气、炼气化神，炼神还虚入手之前，必须先祛病补亏，达到三全，使生命力旺盛，才能入手研修丹功之道。丹经有：精满不思欲，气满不思食，神满不思睡"之说。而丹家在指导炼功时，主要是观察炼功者眼睛、牙齿、声音来判定进步程度。即口诀所称："神足现于目光，气足现于声音，精足现于牙齿"。另外，丹田紧满如石，步履轻柔如飞，每当开始行动，则药源活泼，天机畅旺，水质清真，这都是三全具体的体现。

功法动作：（1）预备式：立正姿势，两脚并拢，两脚尖离开约60度，头正身直，虚灵顶劲，舌抵上腭、口微闭，齿微扣，目平视或垂帘。鼻尖与"神阙"穴上下成一条垂直线，"百会"和"会阴"成上下一条垂直线，上鹊桥与下鹊桥相应。两臂左右自然下垂，两手的中指轻轻按于两腿的"风市"穴位。两脚心意识踏地，松静自然，全身贯气。

（2）动式：两脚分开与肩同宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。（三线放松：第一线为"足阳明胃经"由"承泣"穴起至两足次趾"历兑"穴止，共45穴，节节放松。第二线为"手

少阳三焦经”，由头部眉梢“丝竹空”穴至两手无名指的“关冲”穴止，共 23 穴。第三线为“足太阳膀胱经”，由眼内眦的“睛明”穴起至两脚的小趾的至阴”穴止，共 67 穴。三线放松即：前面、两侧、后背。)(三丹入静：三丹分为上丹、中丹、下丹。上丹为“印堂”，中丹为“膻中”，下丹为脐下小腹)。

两手臂由身体的左右两侧缓缓上起，大拇指向上领气，同时用“少商”穴吸采天气。两手举至头前上方，作内丹三全功。(1)精满，动作时两手掌心向外，由两侧弧形旋转一圈，两手合拢，再左右拉开。(2)气足，仍和上式动作路线一样重复一次。(3)神旺，仍将两手左右旋弧分开再合掌，再分开。然后两手左右分开，向身体两侧下落。接着，两手再沿肝胆经上摩至左右两胁的腋下，再转入“膻中”，再由胸腹部的右侧下摩至右下腹部，再向小腹左方摩按，再向左上方移摩至“膻中”，再由上丹向下降丹。降丹时意想有一个丹母降至下丹。名之谓向下降丹。接着，两手由带脉向外旋弧至小腹前面作下一动作。

口令词：两手左右侧起，大指上领，吸采天气。两手举至头前上方作内丹三全功。1. 精满、2. 气足、3. 神旺。两手左右分开，体侧下落。两手再沿肝胆经上摩至腋下，转入膻中，再由右向下，向左，向上至膻中，向下降丹，贯带脉外旋移至体前成三全功。(图 1～16)

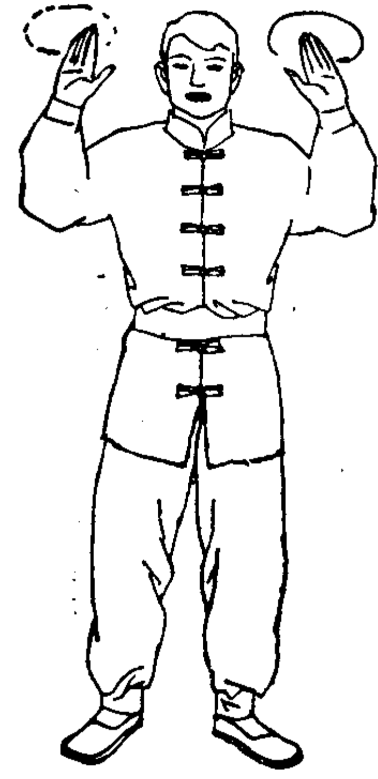
经典：夫神为神气之窟穴，神气若存，身康体健。神气若散，身乃死焉，若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子、神气若俱，长生不死。(孙思邈存神炼气铭)

功理：练本功时，加强意念。作三全动作时，念到精满时，感到肾脏及五脏之精充足；念到气足时，顿感全身腾起；念到神旺时，则觉精神特别旺盛。向下降丹时，觉得有丹降下去。

（图1）

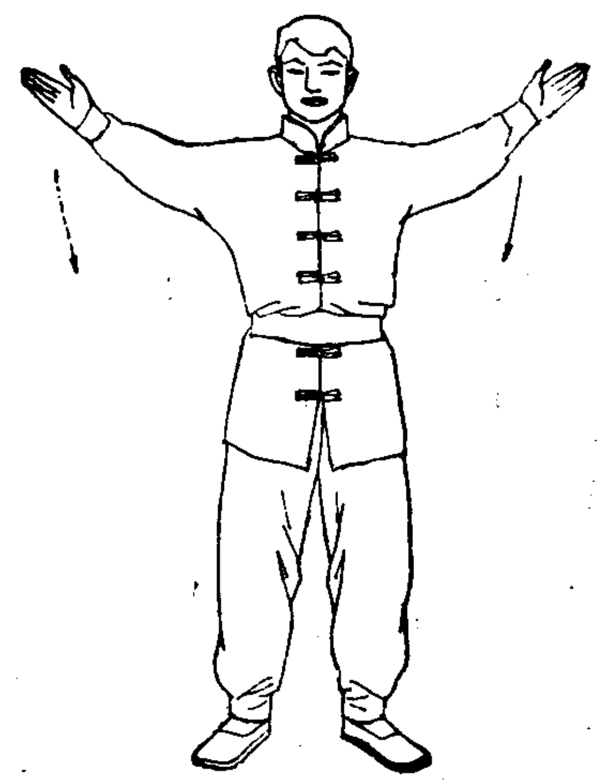
（图2）

（图3）

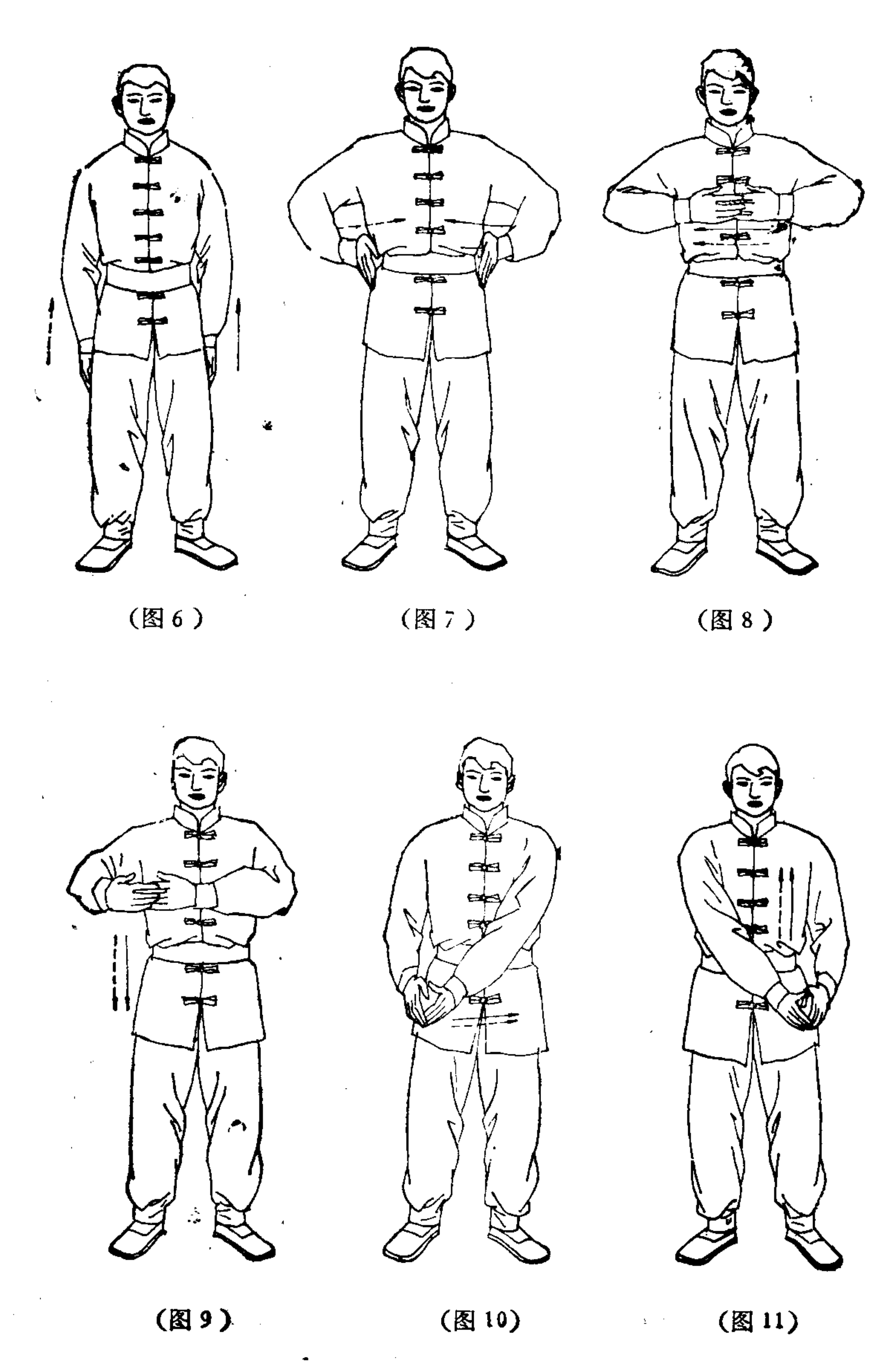




（图4）

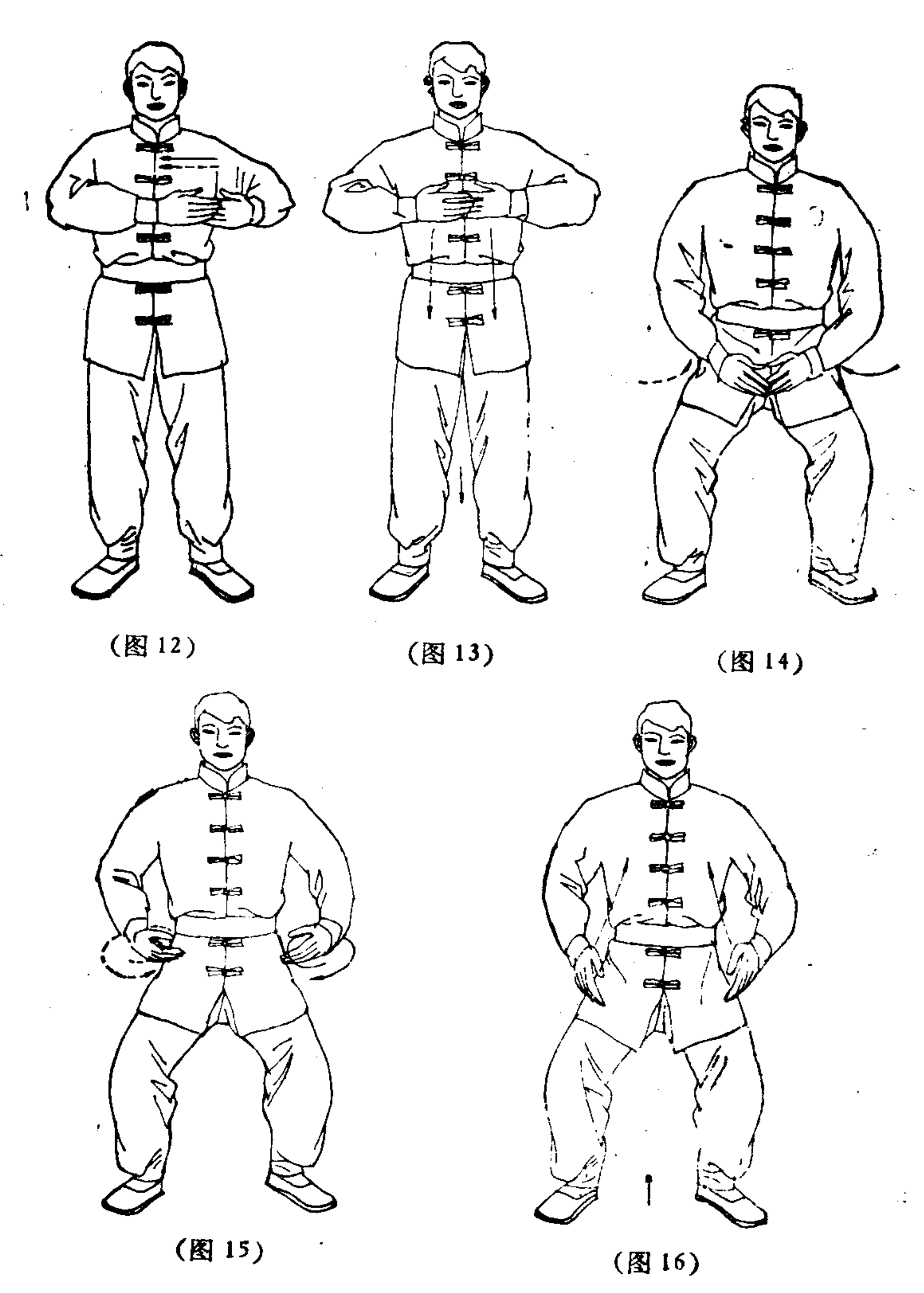


（图5）



(图6) (图7) (图8)

(图9) (图10) (图11)


(图 12)　(图 13)　(图 14)

(图 15)　(图 16)

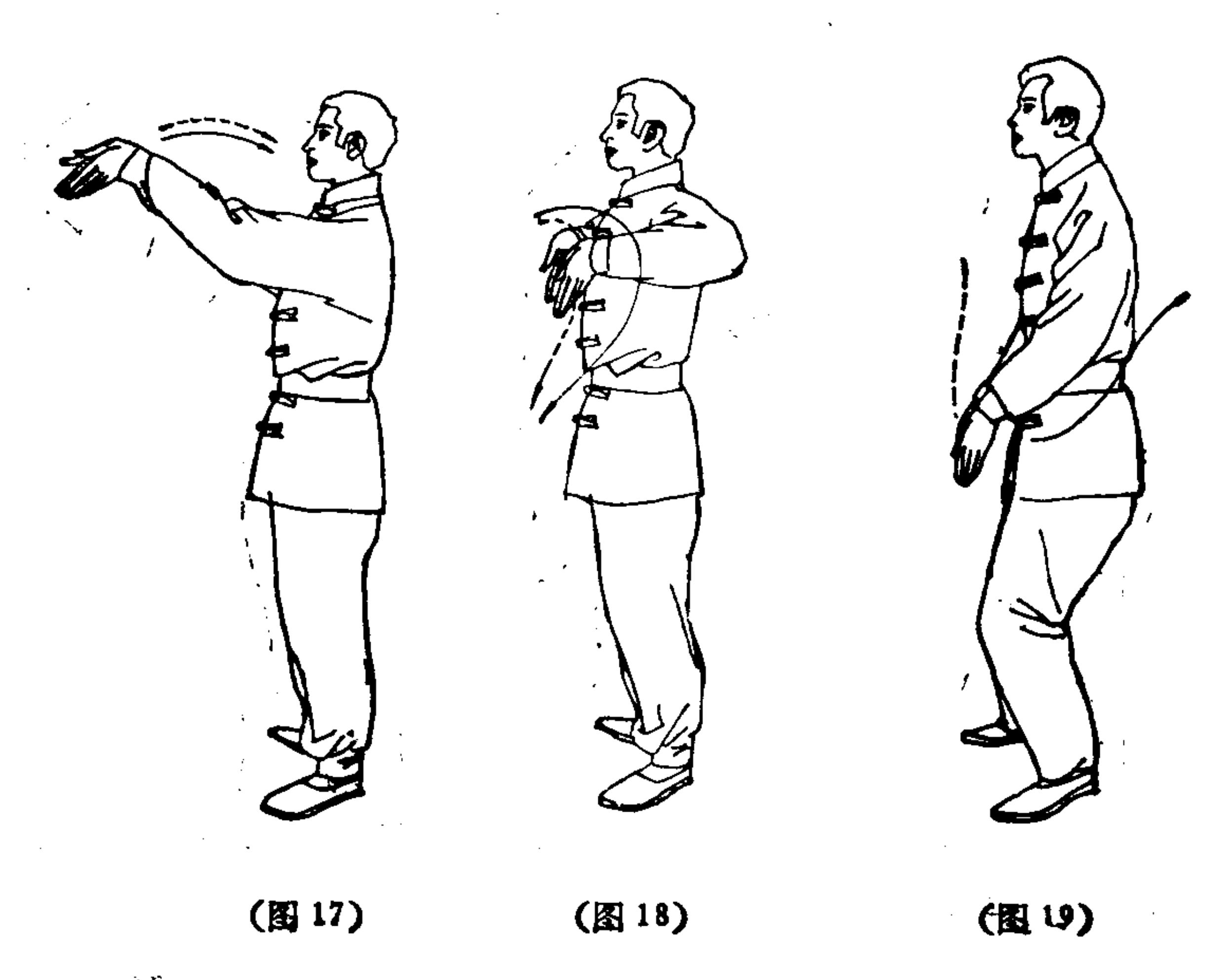
歌诀：三全功法能通神，若练五载臻异功，劝君莫再蹉跎岁，苦海无边七情中。

第二节　蛟龙入海

功法动作：接上式。两手的掌心相对，向前上起，上起时意想大指的“少商”穴吸采天气，两手随口令词缓缓上起至肩平，再向胸部回收，贴近身体时，沿胸腹下落。下落时，两膝微屈，两手下落时意想小指，接着，再起再落，循环起落若干次。

口令词：两手上起，大指上领，吸采天气，起至肩平，胸前回收，屈膝下落。起、收、落。1357、3357、3579、5579、9999。数字功是古代流传下的，它表示吉利和祛病。一表示祛头上之病，三表示祛上焦之病，五表示祛中焦之病，七表示祛下焦之病、九表示祛全身之病。（图17～19）

文献：鹊桥分为“上鹊桥”和“下鹊桥”，盖人出生后，任督



（图17）　（图18）　（图19）

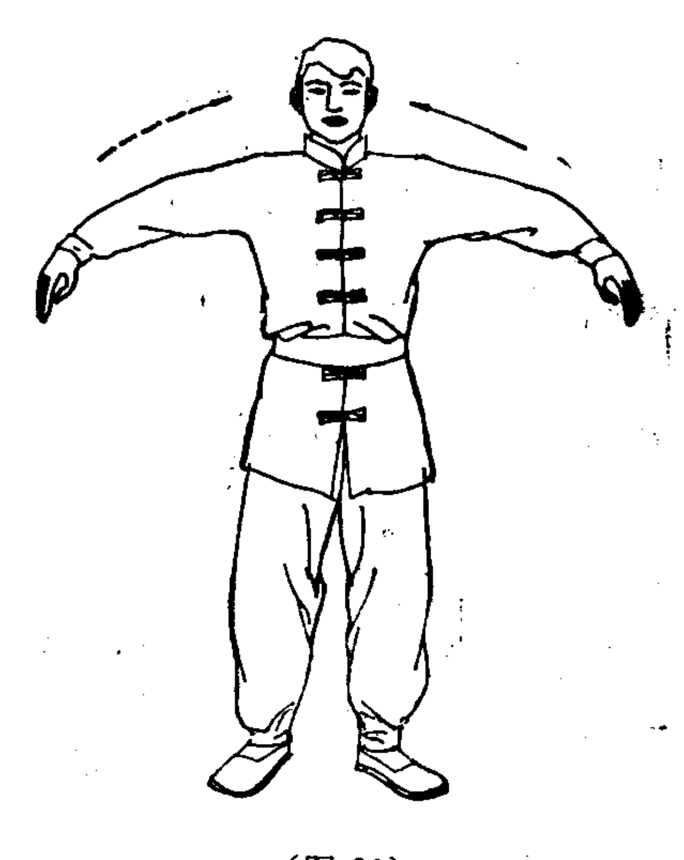
二脉已经分离。《入药镜》说："上鹊桥在印堂鼻窍处，下鹊桥在尾闾答道处，亦一虚一实。

功理：两臂为手三阴、手三阳经脉所循。手太阴经属肺、手少阴经属心，心主血，肺主气，所以本功有利于气血之调畅。同时炼本功也对肝、胃、肾有良好的效果。

要点：两手上起时意想大指，下落时意想小指。起落要走弧形，要作到内外三合，即内三合为：心与意合；意与气合，气与力合。外三合为：手与足合，肘与膝合，肩与胯合。

第三节　紫燕高飞

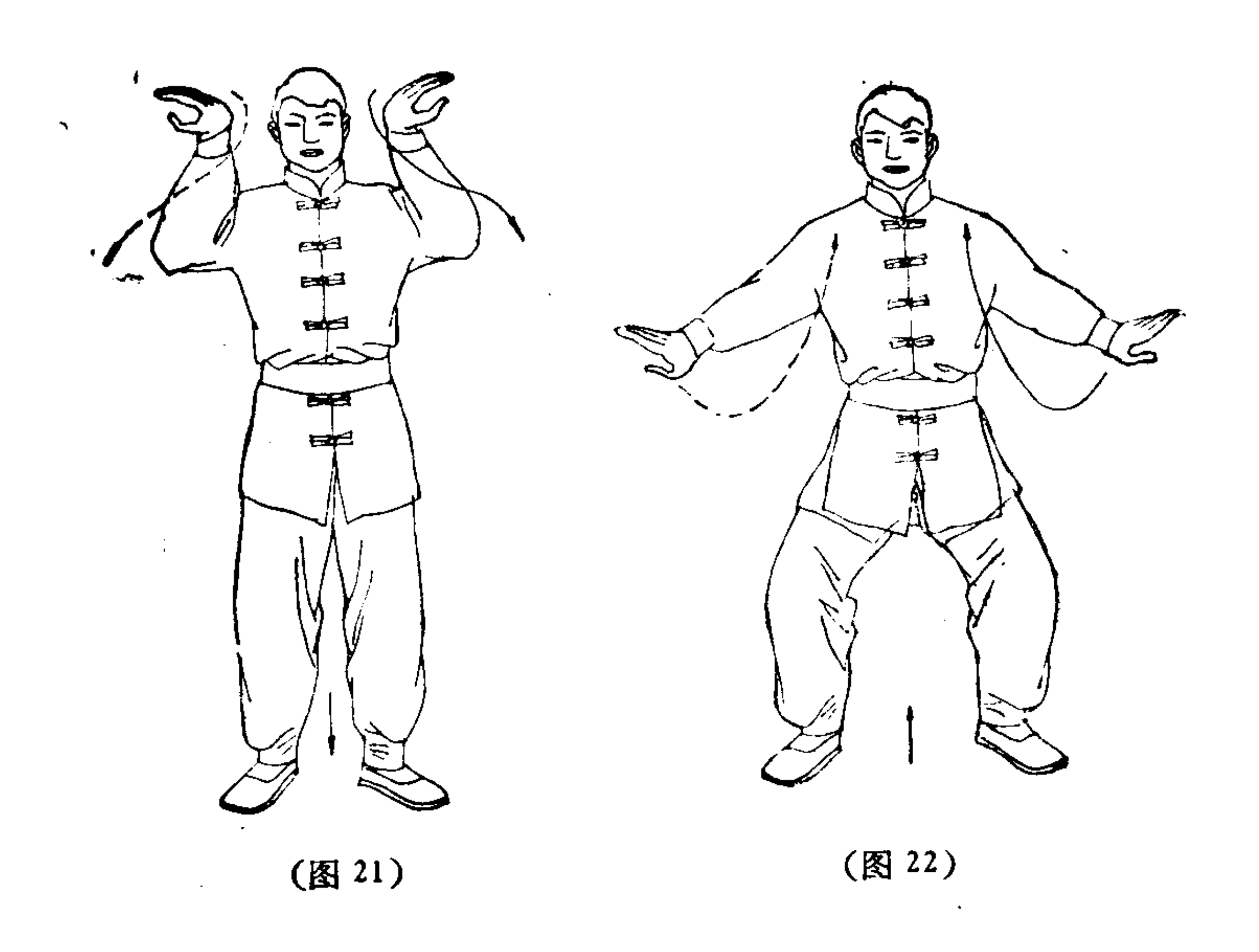
功法动作：接上式。两臂由身体左右两侧自下而上的上起，意想两手的"劳宫"穴吸采地气，起至肩平时，屈肘回收，即双掌向头部弯曲回收，然后屈膝双掌向左右两侧双推。推出时意想两手的"劳合"穴位。推出时五指向上翘起，掌心向外，两手起落时要有弧形，如同鸟翅一张一缩的运动。



(图 20)

口令词：两手臂左右上起，吸采地气，屈肘回收，屈膝双推，起、收、推。1357、3357、3579、5579、9999。(图 20～22)

经典：无视无听、抱神以静，形将自正，必正必清，无劳汝形、无摇汝精，



（图 21）　　　　（图 22）

乃可以长生。

功理：动作起落时要注意三节九窍。即梢节起、中节随、根节追。所谓九窍、即梢节窍收气，中节窍传、根节窍聚。

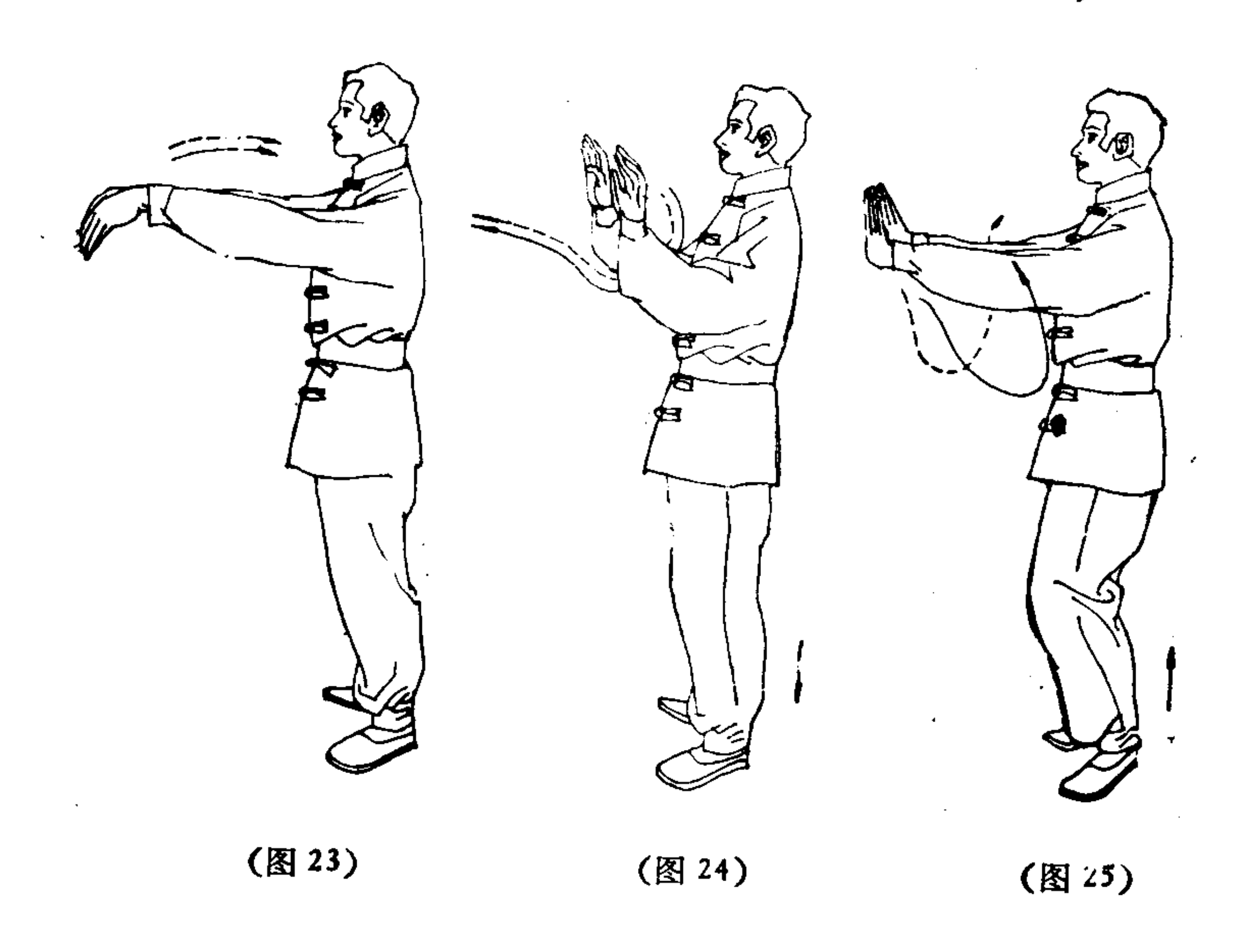
要点：两手臂上起时属于手三阴经。手三阴经吸采地气的磁场，使身体内部磁场加强，用于治病，起到良好作用。

第四节　挟 虎 推 山

功法动作：接上式。两手下落弧形向内屈腕上起。上起时两手五指的“十宣”穴向下吸采地气，起至肩时，双掌向胸部回收，收至贴身，然后屈膝向前推出。推出时要意念两手的“劳宫”穴。上下起落时要有弧形，本功有挟着老虎向山上推去之含意，故名为“挟虎推山”。

口令词：两手屈腕上提，起至肩，胸前回收，屈膝前推。

起、收、推。1357、3357、3579、5579、9999。(图 23～25)



(图 23)　　(图 24)　　(图 25)

经典：若一志无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。(庄子心斋法)

功理：本功上起时，运用手三阴经吸采地气。本功对人体上焦病有特殊效果。

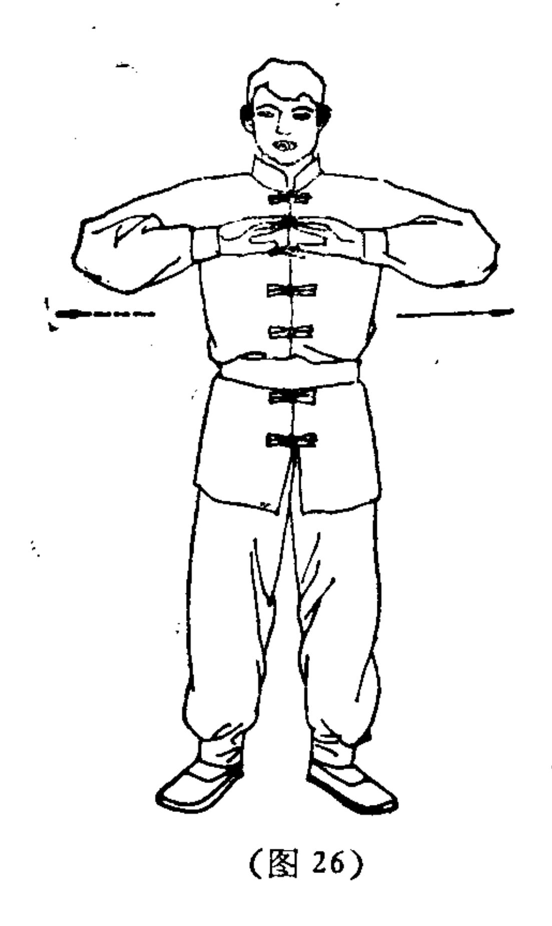
要点：走势要绵柔，起落要弧形，三节要联系，动作要松静。

第五节　金 顶 朝 拜

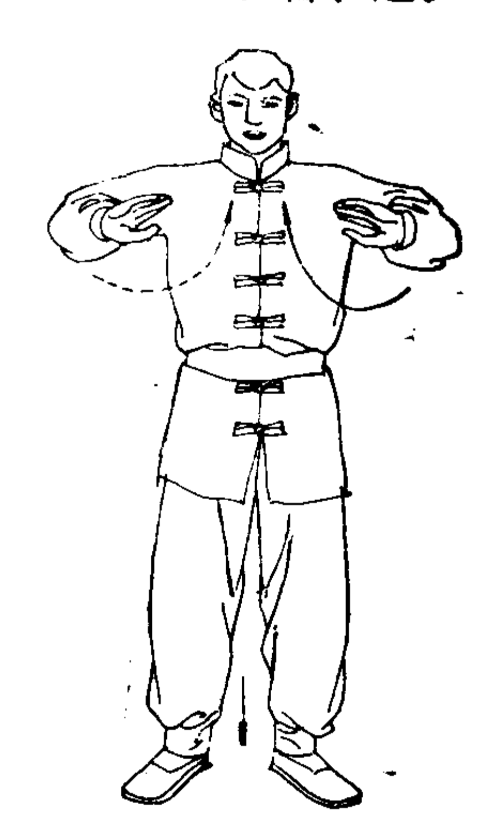
功法动作：接上势。两手由上势下落，两手掌心向内，再由胸前两侧由下而上弧形上起。两手举至胸前，两手的“十宣”相对于胸前。然后再向两侧拉开、屈膝下蹲合掌，合掌后再向

上起，如此反复练习，循环不已。

口令词：两手举至胸前，十宣相对，开、合、起。1357、



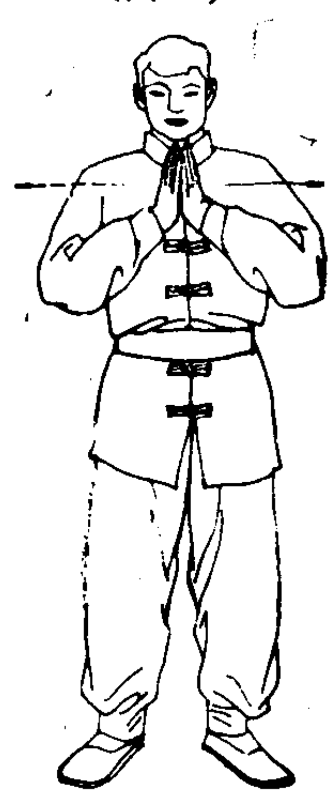
(图 26)



(图 27)



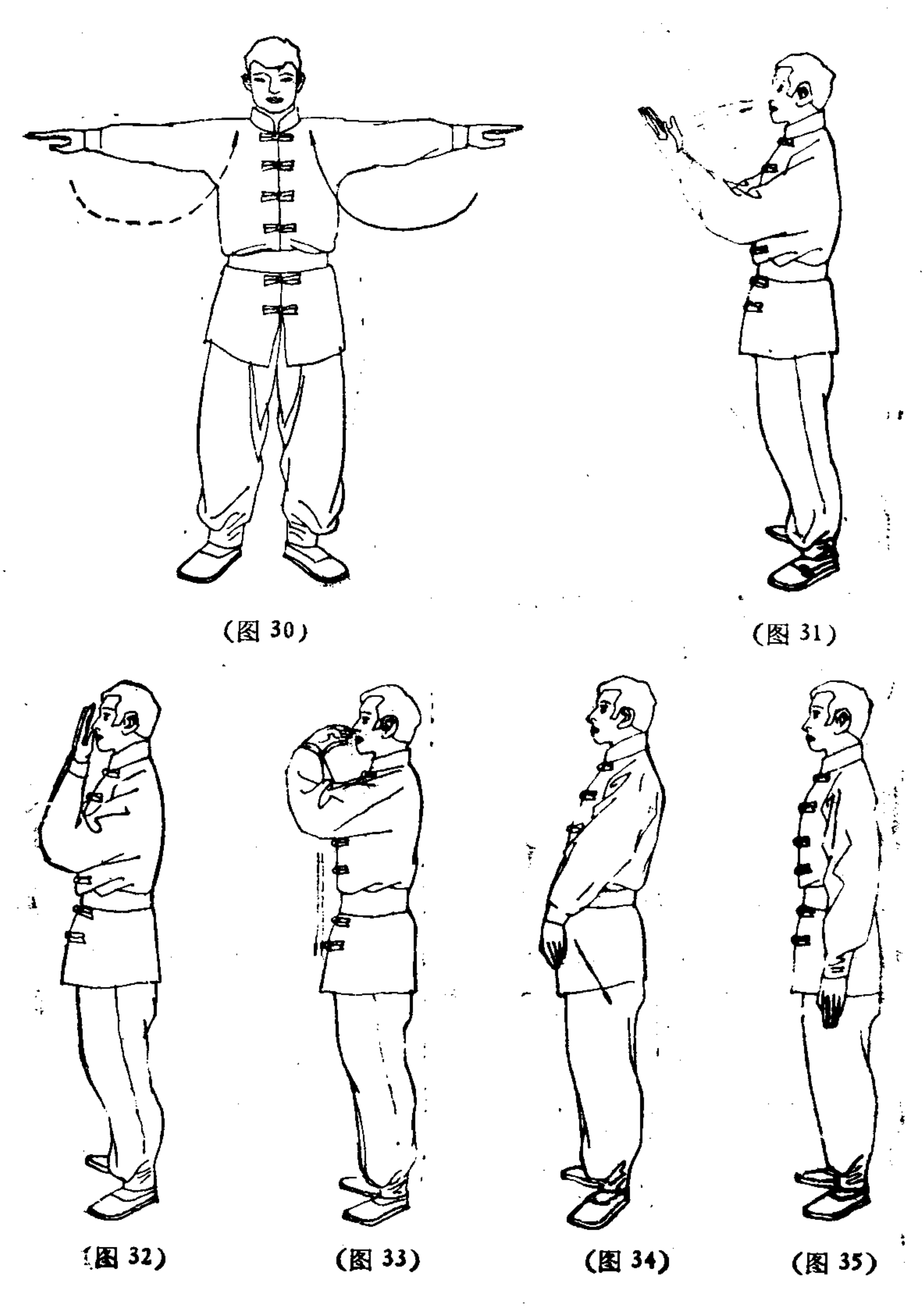
(图 28)



(图 29)

3357、3579、5579、9999。(图 26～29)

经典：夫人身中之元气，常从口鼻而出。今制之，令不



(图 30)

(图 31)

(图 32)

(图 33)

(图 34)

(图 35)

出，便满丹田。丹田满便不饥渴，不饥渴即辟谷矣。

功理：武当山最高峰为“金顶”。海拔1320米，金顶朝拜，即意念吸采武当山金顶之灵气。

要点：动作时注意扩张胸部，充分采入金顶之灵气，以增强上焦之功能。

第一段收势：两手臂左右分开，掌心向下吸地气，两脚并拢，两手体前收天气，两手向天目穴贯气，两手向下排病气，两手左右还原于体侧，收势。（图30～35）

五雷内丹功第二段

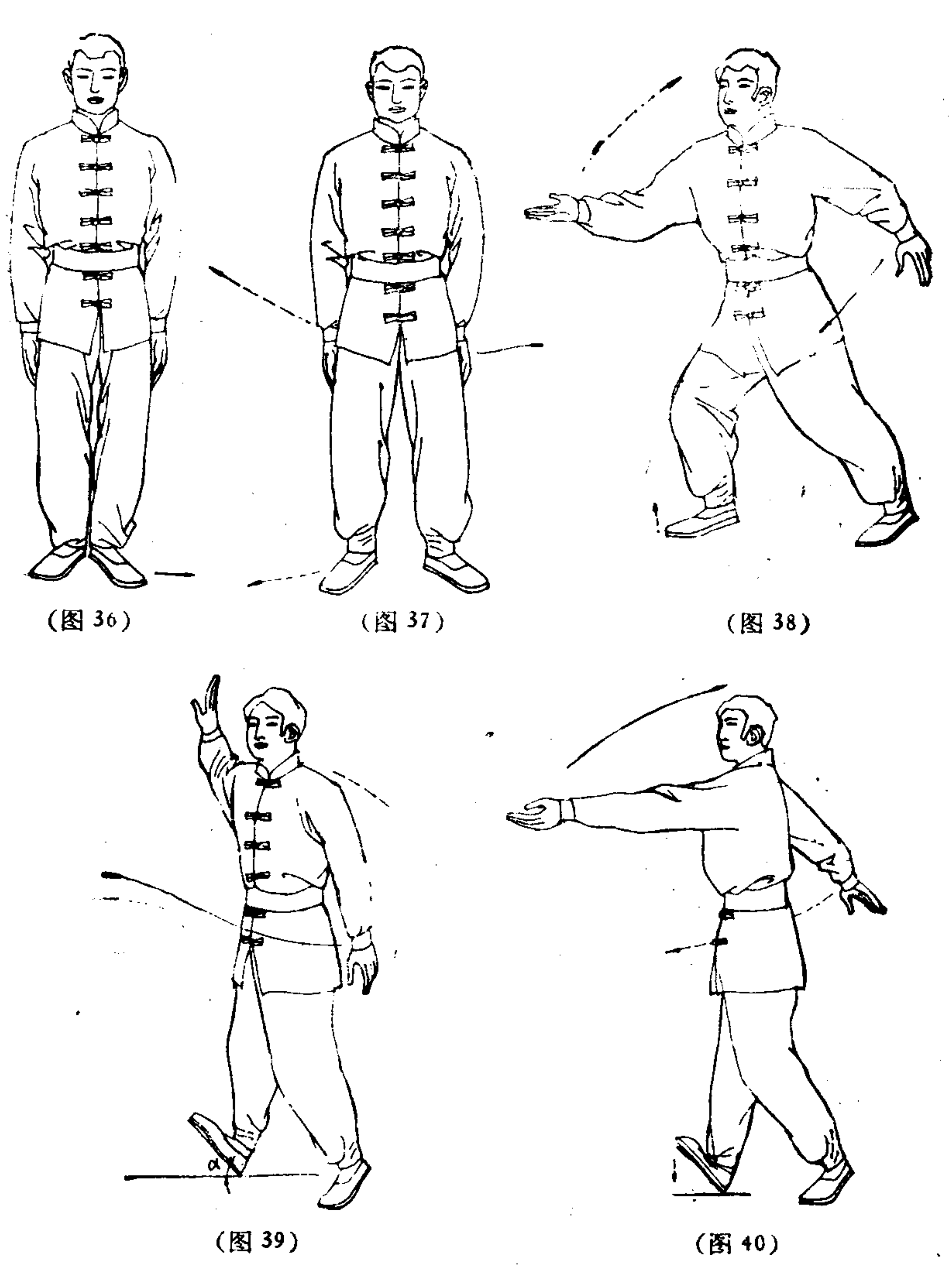
第六节　大鹏展翅

功法动作：（1）预备式：同第一段动作。

（2）动式：两脚分开与肩同宽，三线放松、三丹入静、神宜内敛。两腿弓步站立，右腿在前、左腿至后。右腿呈弓步型；左腿呈箭步型。两脚站在一条线上，相距一脚之远，同时右臂向前平伸，高度与肩平，掌心向上；左乎在后，掌心向下。两臂前后成一条线。先由右手上起。上起时意念“劳宫”穴吸采天气，起至头部，掌心旋至后方，再向后旋臂，右手后旋时，左手旋至前方，同时右脚尖抬起，重心落在右脚跟，接着，右臂下旋，左臂上起，再右臂向前，左臂后去，如此循还旋臂，旋臂时转腰转胯，两臂始终在一条线上，左式则相反动作进行之。

口令词：两腿弓步站立，右臂在前；左臂在后。右掌上旋吸采天气，起至头转大指，向后旋臂，向下旋臂，向前上起01357、3357、3579、5579、9999。左势相反进行。（图36～42）

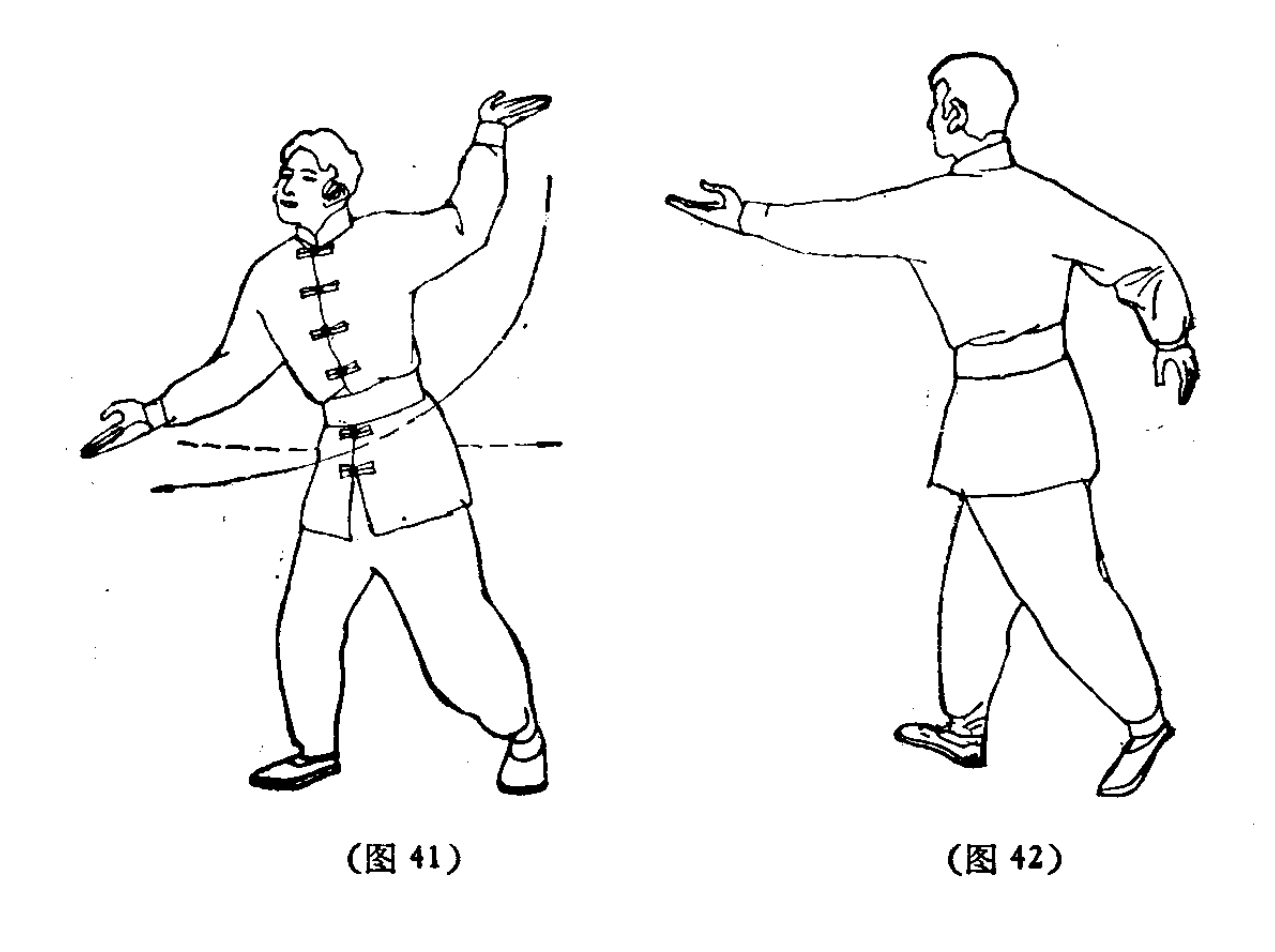
经典：古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，



（图 36）（图 37）（图 38）

（图 39）（图 40）

名为无极之道。人有一身，与精神常合并也，形者乃主死，精神者乃主生，常合即吉，去则凶。（《太平经》）



（图 41）　　（图 42）

功理：本功两臂旋转时，注意带脉转动，古歌诀有：带脉更重要，旋转在其中。本功也是手三阳，手三阴及肝胆经联合动作，也是肩、肘、膝、手联合动作，所以对腰疼、漏肩风等疾病均有良好治疗效果。

要点：手臂肩腰联合运动要一致，意念要专一，手足要三合。

第七节　白鹤亮翅

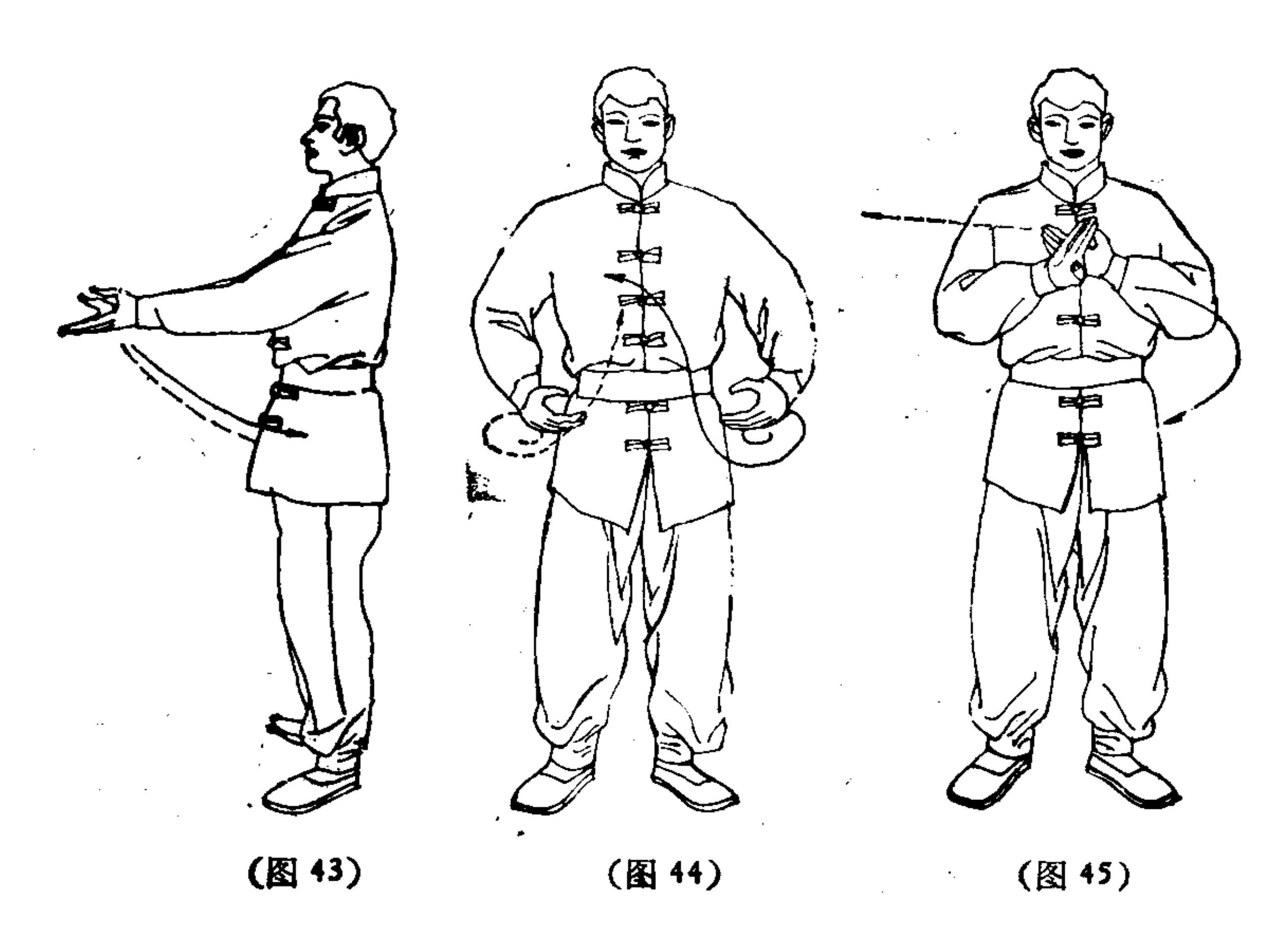
功法动作：接上式。左脚退至与右脚相平同肩宽。两手心向上位于腹前收天气，然后两手向带脉外旋举至胸前，左上右下相叠。（两手背相叠）然后左手掌心向上沿左腰带脉缓缓移至身后手背对准"命门"处。右掌向左旋转手背对准天目处，同时向左转腰，成白鹤亮翅状态。接着，做右势，作右式时，右

手掌心向外向右旋弧，同时左手也转至胸前掌心向下，右手掌心向上与左手相叠、(两手手背相叠)接着，右手掌心向上由右腰带脉缓缓移至腰后手背对准“命门”处，左手掌心向外对准“天目”穴，同时向右转腰。如此左右转腰循环不已。

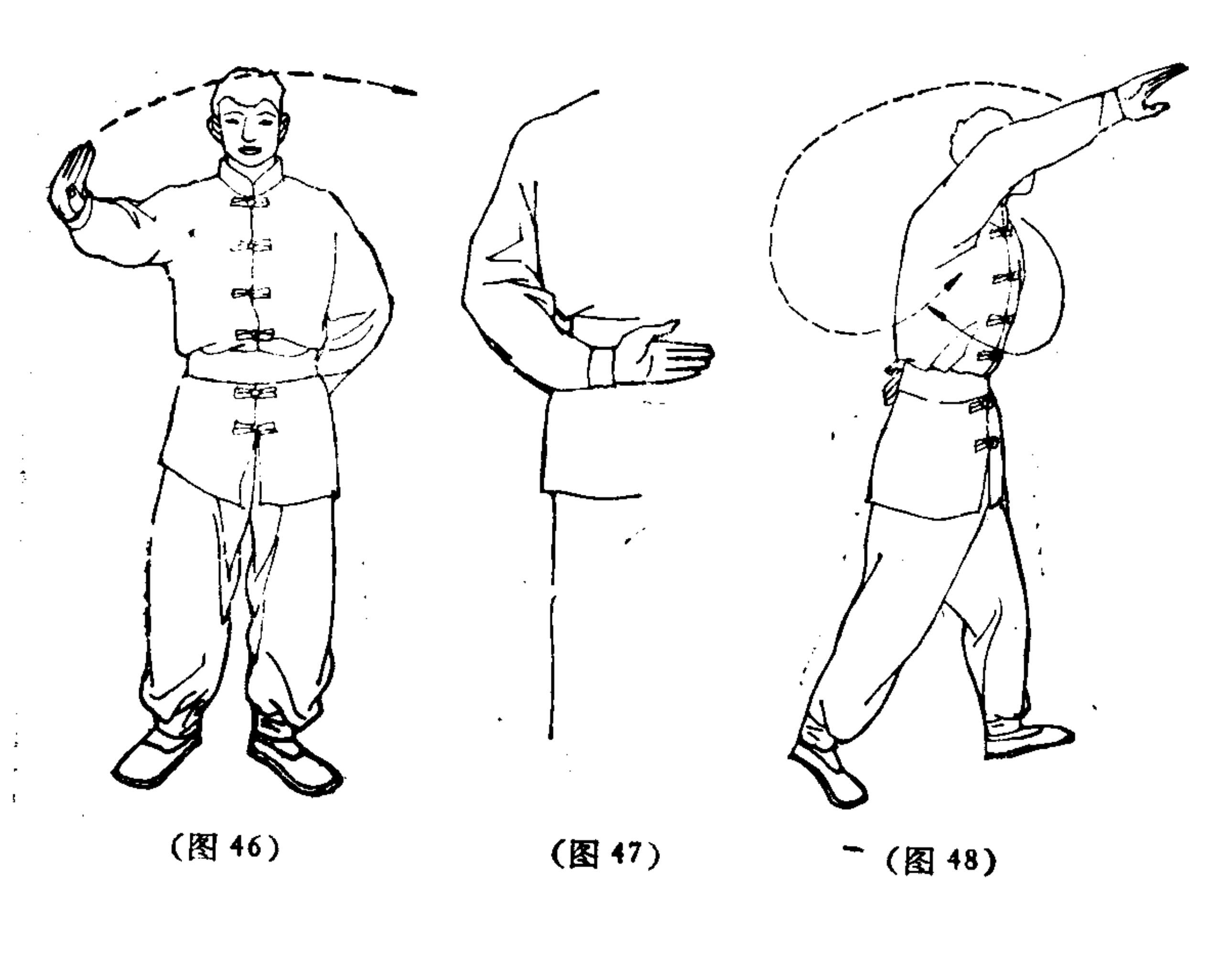
口令词：两手体前收天气，贯带脉，外旋移至身前双叠掌，左手舒带脉，左转腰。收外气，双叠掌，右手舒带脉，右转腰。1357，3357，3579，5579，9999。(图 43～50)

经典：还年不老，大道将还人年，皆将候验。瞑目还自视，正白彬彬，若且向旦时，身为要著席，若居温蒸中，于此时筋骨不欲见动，口不欲言语。每屈伸者益快意，心中忻忻，有湿润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也。

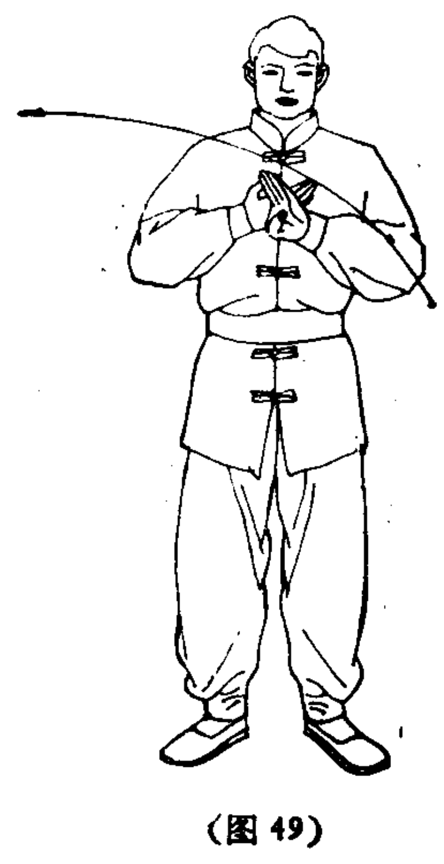
功理：炼功者长寿，早已验证了。但炼静功时，内视自己心脏，则有一片光明之感。如果夜间静坐或静卧炼功，逐渐登入妙境。炼功时如果静到极点，则全身筋骨皆解，周身稣绵，



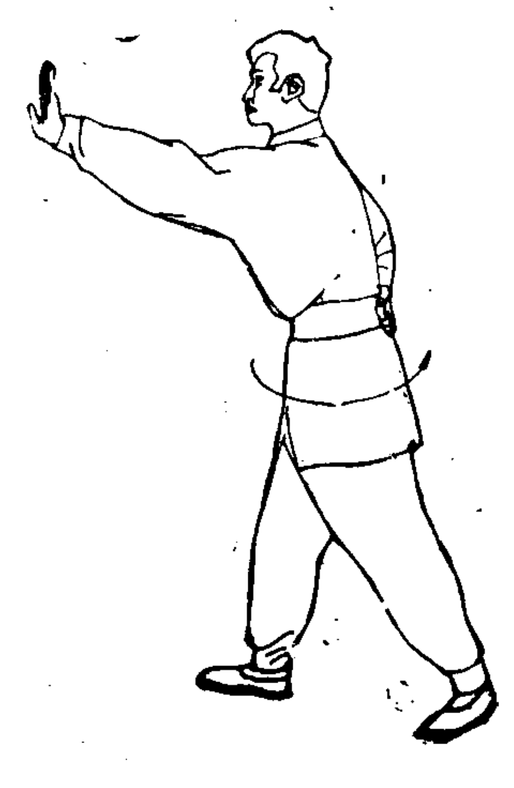
(图 43)　(图 44)　(图 45)



（图 46）　（图 47）　（图 48）



（图 49）



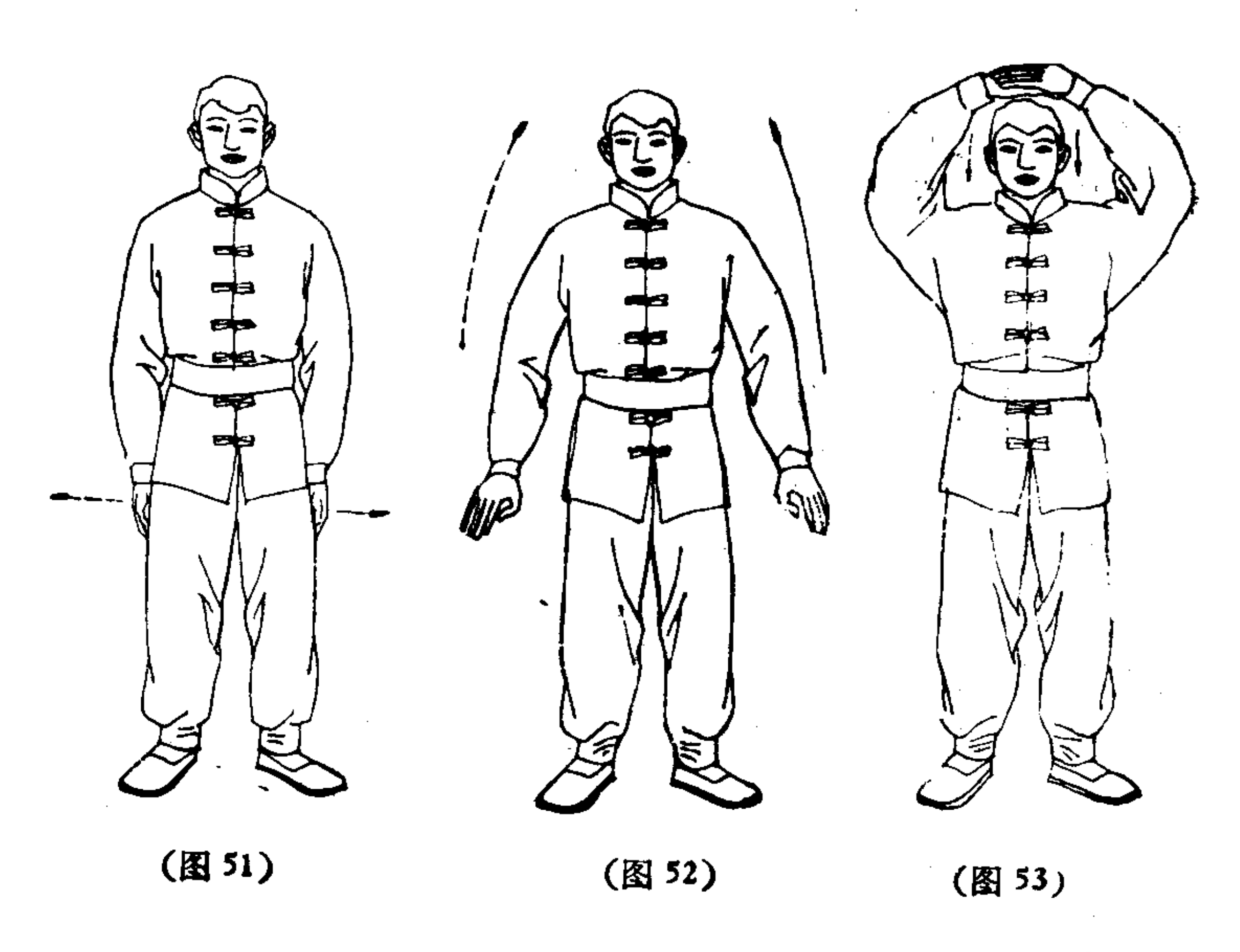
（图 50）

口不欲言，身自耸直，心自虚静，如醉如痴状态。

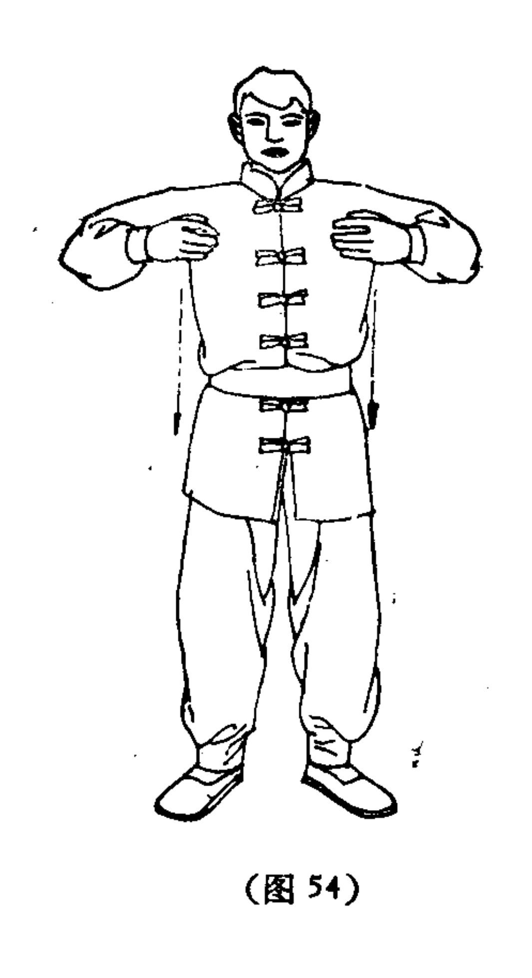
要点：横劲竖劲、辨之明白，横以济竖，竖以济横，注意此点。

第八节 凤凰展翅

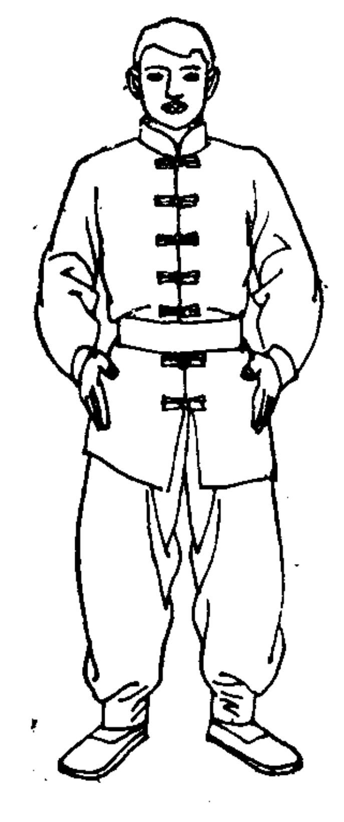
功法动作：接上式：两手落至体侧。两手臂在身体左右两侧斜起，小指向上领意，吸采天气，起至肩平，再意想食指，举至头之上方，双手右下左上掌心向下相叠，再向头之“百会”穴顺时针方向旋转发气一圈，两手再左右分开，沿着自身肝胆经下落，如此循环练习，数次后，顿感体内精气充盈。向百会贯气是用自己身内元气贯顶，这样不会出偏差，气功师给人贯顶，容易出大毛病，因为气功师给很多人贯顶，往往把有病之人病气贯入健康人身体，后患无穷。



(图 51)　　(图 52)　　(图 53)



(图 54)



(图 55)

口令词：两臂左右侧起，小指上领，吸采天气，两手举至头之上方，右下左上相叠顺时针方向向百会贯气，两手左右分开，向肝胆经下落。1357，3357，3579，5579，9999。（图 51～55）

经典：人气亦轮身上下，精神乘之出入。精神有气，如鱼有水，气绝精散，水绝鱼亡。故养生之道，安身养气，不欲不怒喜也。（王明《太平经合校》）

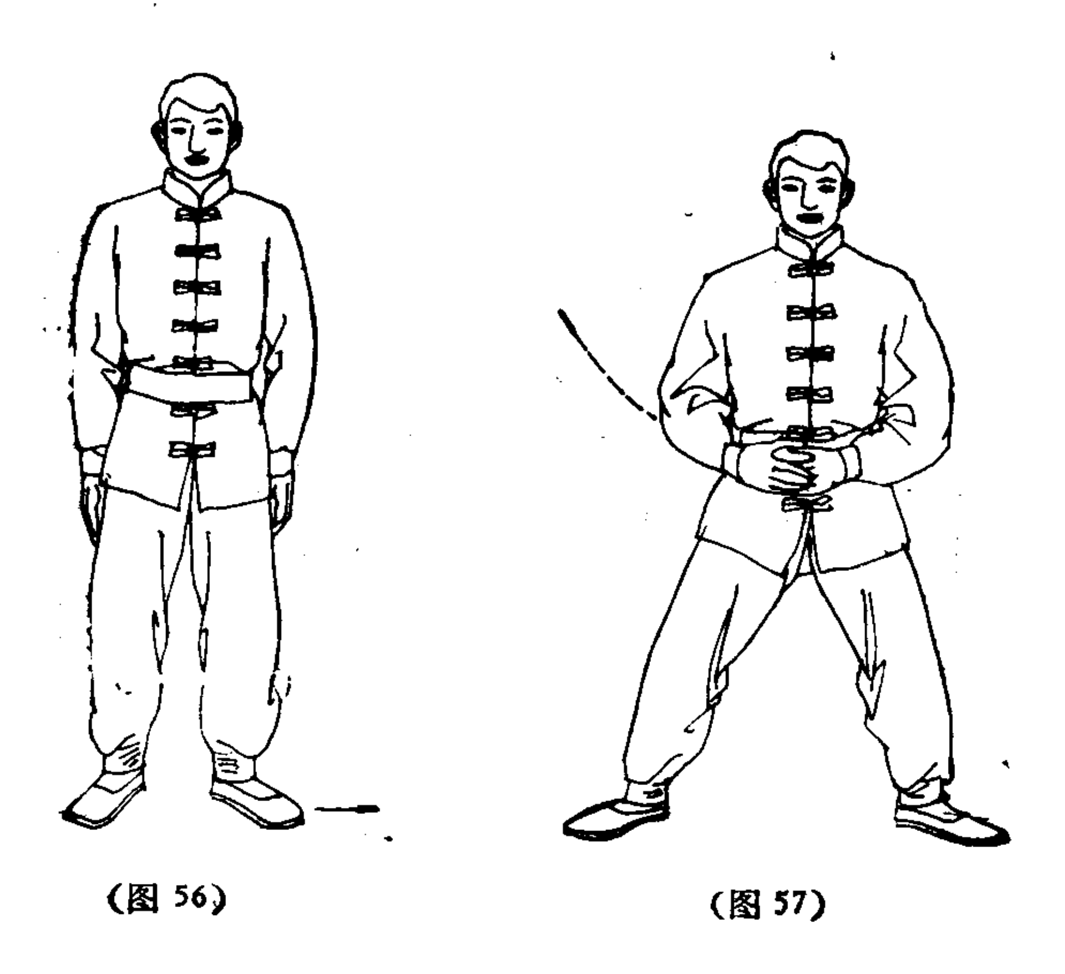
功理：手三阳手三阴领气上起，把收入之灵气贯入“百会”，临空旋转贯入，补益很大。贯气之说：佛家叫贯顶。道家叫贯窍，实则一也。

要点：肝居于胁，胆附于中，其经脉络胆，与胆为表里，在体合筋，肝气性喜条达，肝功能主全身血液的贮藏与调节以及全身筋骨关节的运动。

第九节　左 顾 右 盼

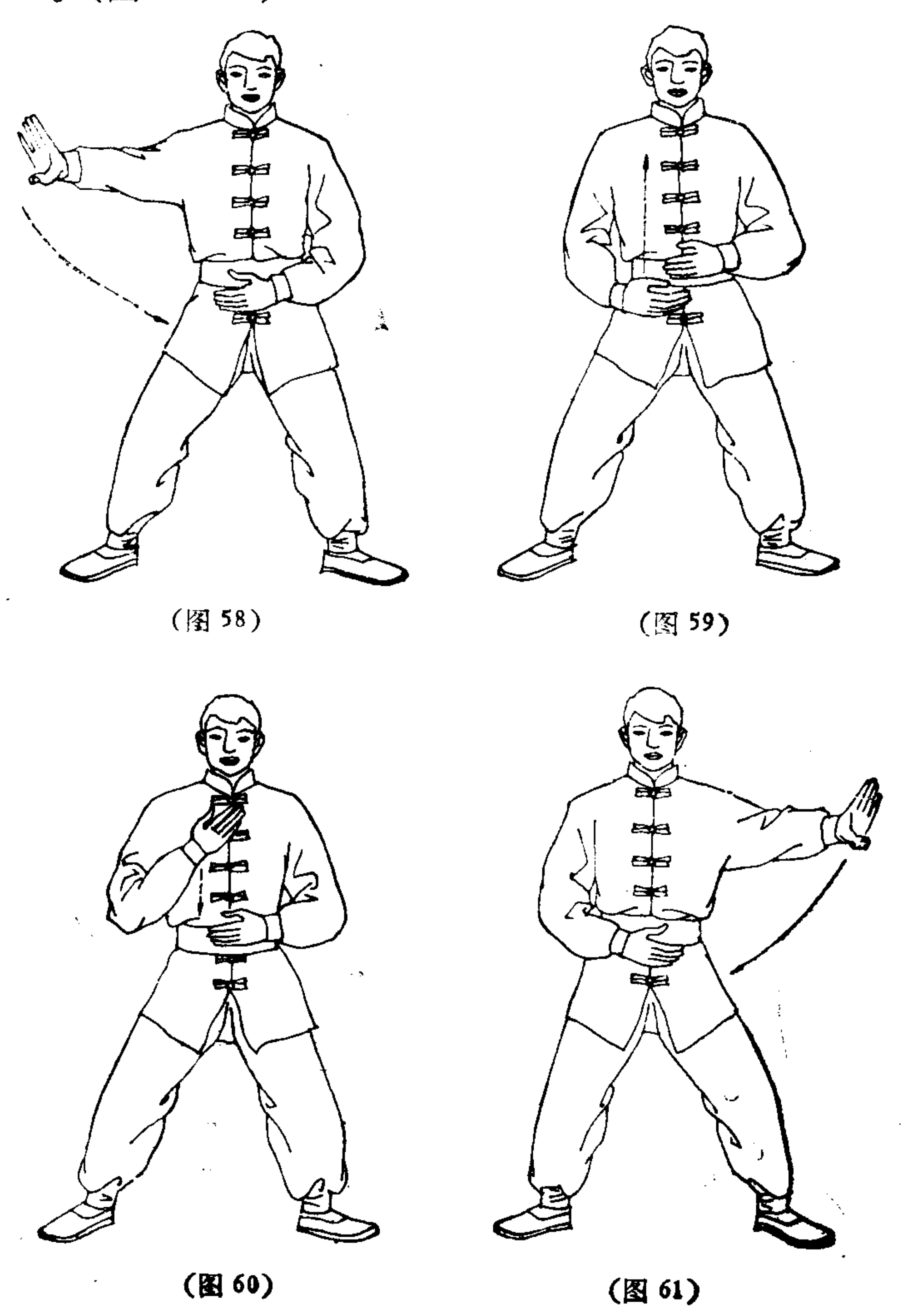
功法动作：接上式。左脚向左横开一步。成马步。双掌左内右外按于腹部(丹田部位)，斯时作丹田呼吸法，即内丹呼吸法。呼吸时丹田与神阙、命门结合呼吸，即"神阙"与"命门"相贴呼吸。然后击右掌手心向外向右收摄外气，感到外气充盈手掌后，再向下弯臂用手掌抱气，移至下丹田部位时，再向"冲脉"上引，引至"膻中"之上，再由任脉下降，落至丹田部位，右手按于丹田不动。接着，左手掌心向外向左采摄外气，俟外气充盈于手掌内时，再向下弯臂抱气至丹田部位，再向"冲脉"向上引气至"膻中"之上，再向下降气至丹田部位。如此左右循环练习。

口令词：马步站立，双手左内右外按于丹田，右掌向右收



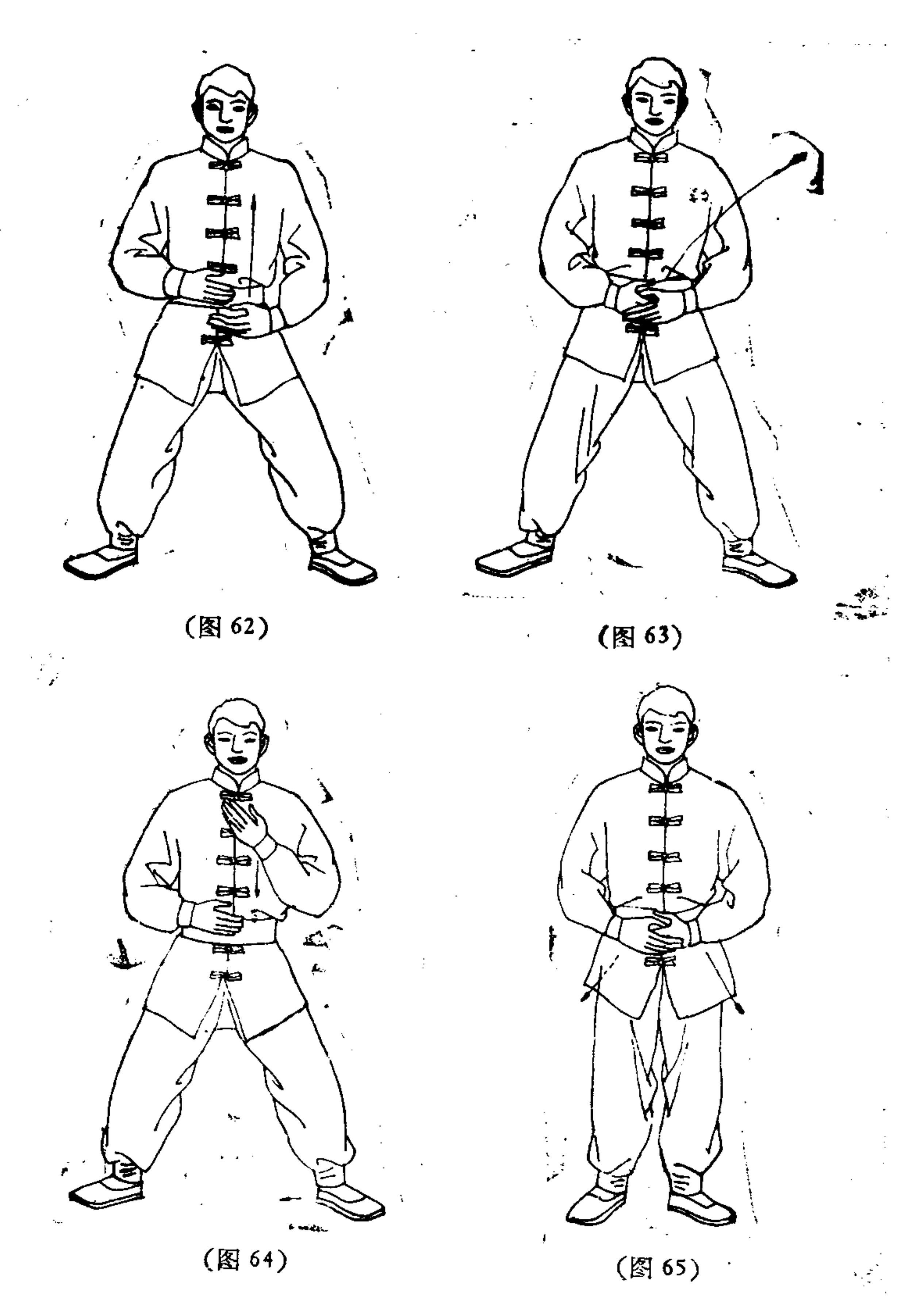
(图 56)　　(图 57)

外气，劳宫抱气，向上引气，向下降气。左掌向左收摄外气，劳宫抱气，向上引气，向下降气。1357，3357，3579，5579，9999。9999。（图 56～65）



（图 58）（图 59）

（图 60）（图 61）



(图 62)　(图 63)

(图 64)　(图 65)

经典：人体内一为精，一为神，一为气，此三者共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中

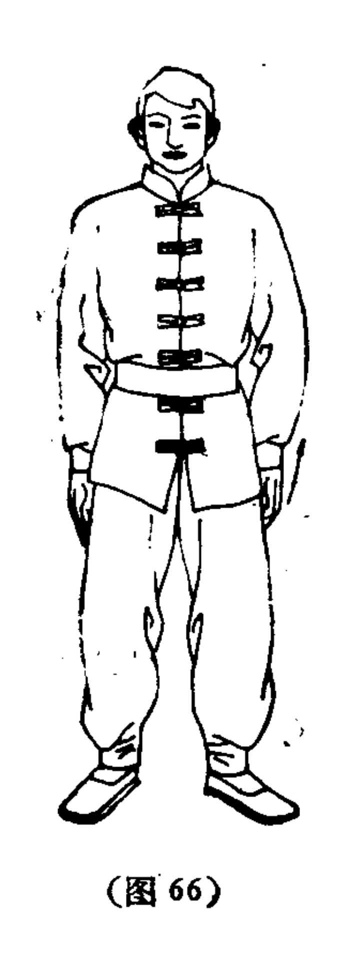
和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也，三者相辅为治。故人欲寿者，乃当爱气，尊神，重精也。（王明《太平经合校》）

功理：命门与神阙是人体生命之根源，命门包括真阴真阳产生动气，通达脏腑经络，走四梢，所以内丹功第一步先作“命门”、“神阙”之呼吸。

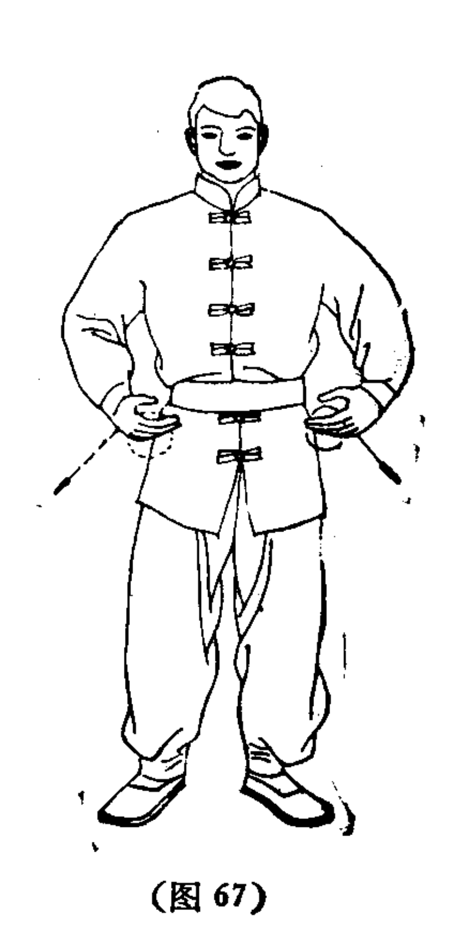
要点：本功用手三阳手三阴收摄外气，摄入冲任两脉，注入体内，补充人体精气神之不足。

第十节 疏理督任

功法动作：接上式。左脚收回一步变为两脚同肩宽。两手掌心向上在腹部前吸采天气，再两手向带脉旋弧外旋于身体两侧上起，举至脑后，双手按于枕骨部位，再双手右内左外



（图 66）



（图 67）

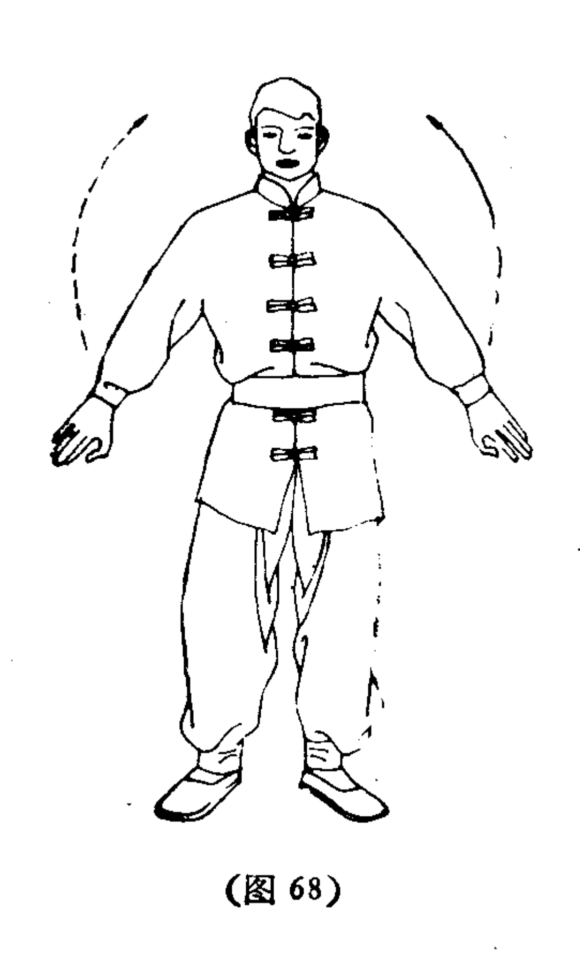
向枕骨部位左右按摩三次，然后两手沿百合、上星、天目接任脉而下，落至下丹，如此反复练习，以疏通督任二脉。

口令词：两手体前收天气，贯带脉，外旋上起，按枕骨，左右摩：1、2、3。两手由任脉下落。1357、3357、3579、5579、9999。（图66～72）

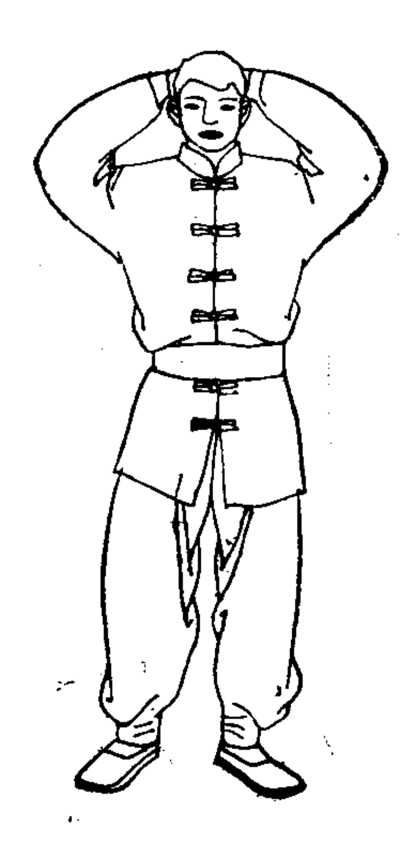
经典：子复曰："食气者神明而寿。"《黄庭经》曰："玉池清水灌灵根，审能修之可长存。"释氏"止观"：其有用气疗疾法，是知气之与液，涕相通润也。

功理：督脉与诸阳经交会，故称诸阳之海，有调节全身阳气之作用；任脉与诸阴经交会，有调节诸阴经之作用。阳升阴降，有助于阴阳平衡，百脉畅通之作用，气血和顺，达到强身祛病之效果。

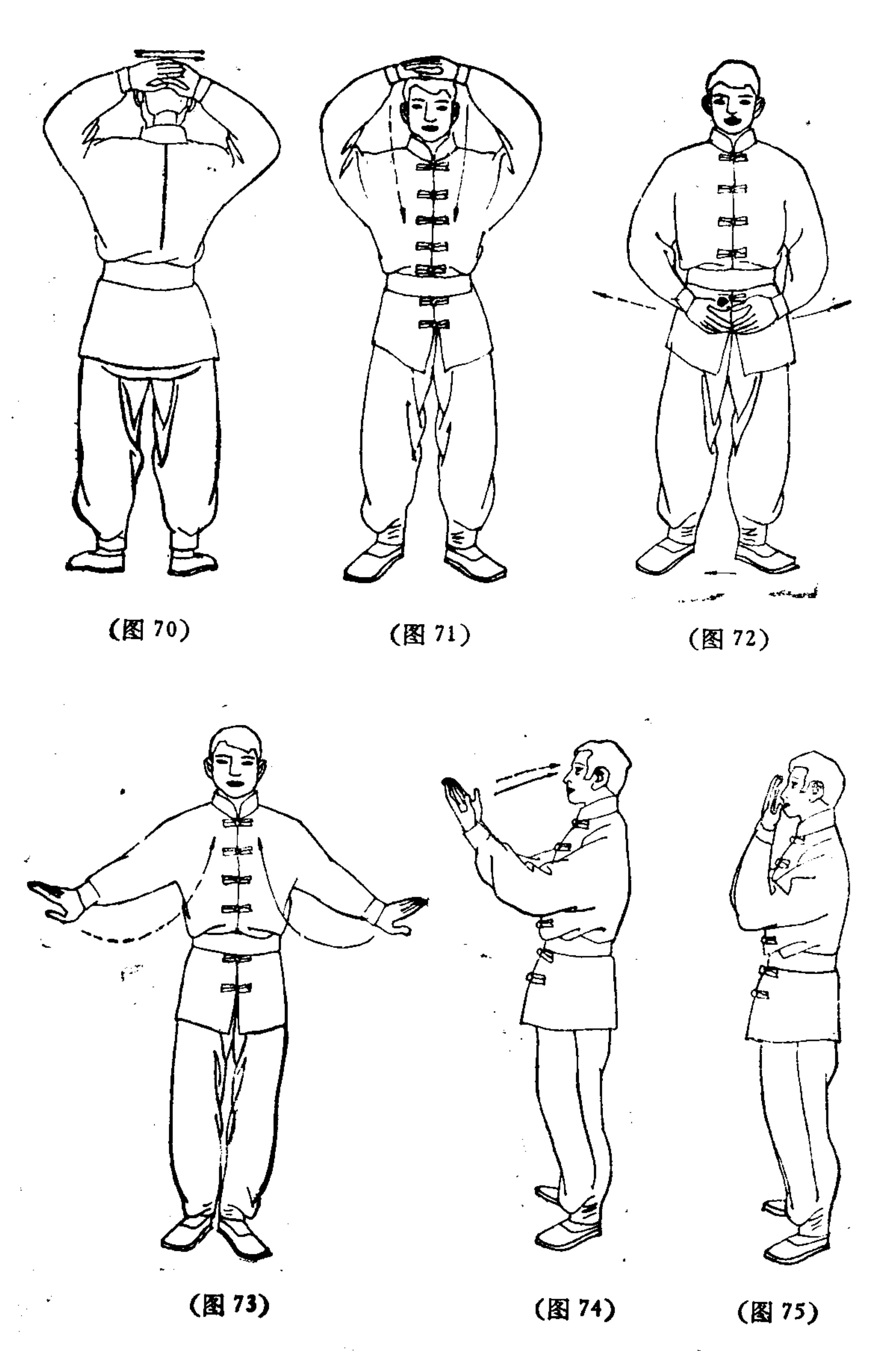
要点：任督通、百脉兴，全身康健，其乐无穷。



（图68）



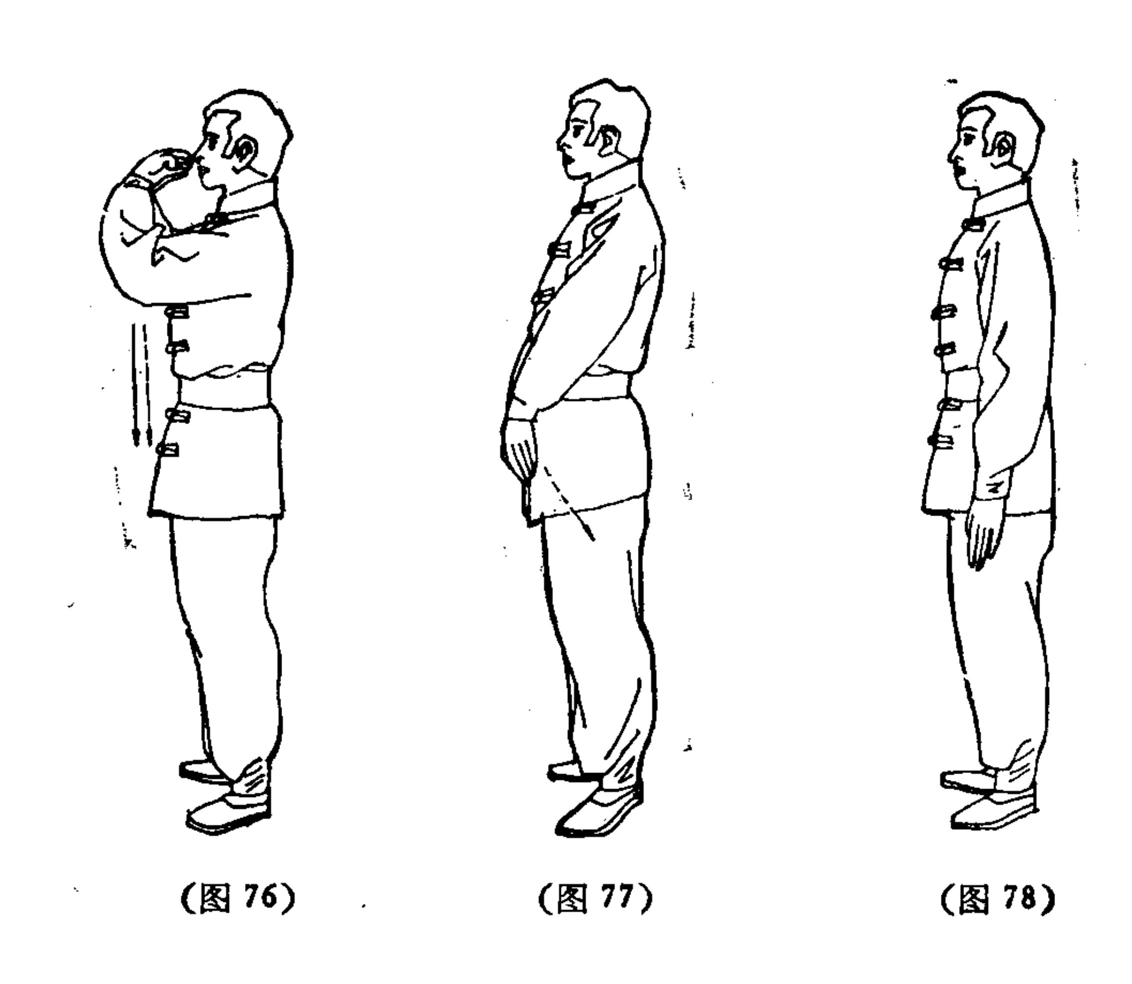
（图69）



(图 70)　(图 71)　(图 72)

(图 73)　(图 74)　(图 75)

第二段收势：两手左右分开，掌心向下采地气，两脚并拢，两手体前收天气，向天目穴贯气，两手向下排病气，两手还原于体侧，收势。（图 73～78）



（图 76） （图 77） （图 78）

五雷内丹功第三段

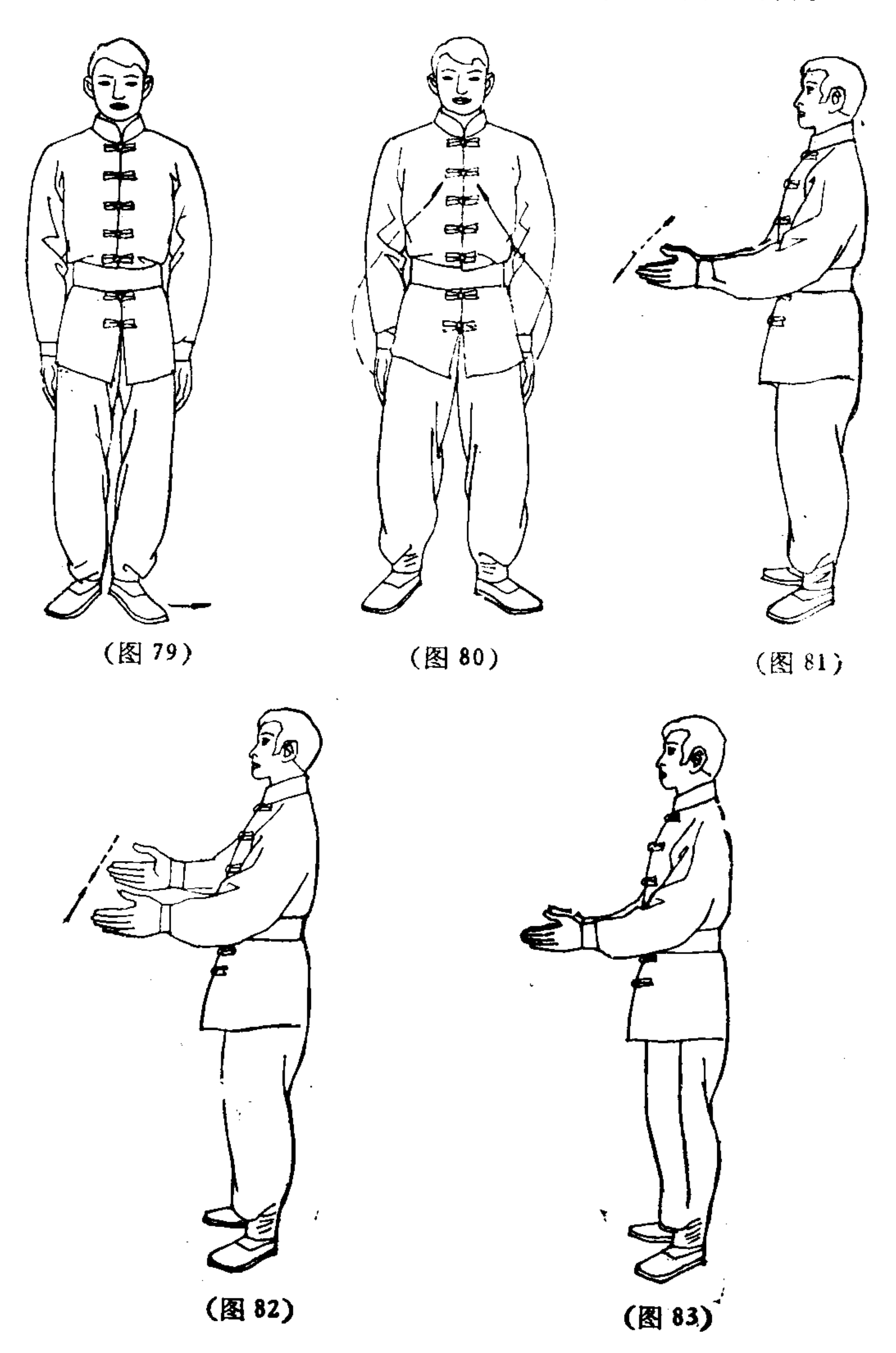
第十一节 龙 虎 相 交

功法动作：（1）预备式：动作同第一段。

（2）动式：两脚分开与肩同宽，三线放松、三丹入静，神宜内敛。两脚高马步站立，两手掌心相对，位于胸前部位，再左右拉开，再合掌，再拉开，再合掌。如此开合练习，在拉开合拢练习当中，气感阻力很强。多作些开合动作，对发功治病有

良好之效果。

口令词：高马步站立，两手体前合掌相并，开、合。1357、



（图 79）（图 80）（图 81）

（图 82）（图 83）

3357,3579,5579,9999。(图79～83)

经典：四大不调有二，或外或内，寒热饥虚，饱饮疲劳，为外起。名利喜怒，声色滋味、念虑，为内起。(昙鸾法师服气法。)

功理：劳宫为气之击入门户，练习本功，能增强身体真气。内气达到充沛时，从而对治病能起到很好效果。

要点：拉开时缓缓吸气，合掌时缓缓呼气，开合呼吸，对肺活量有极好的作用。

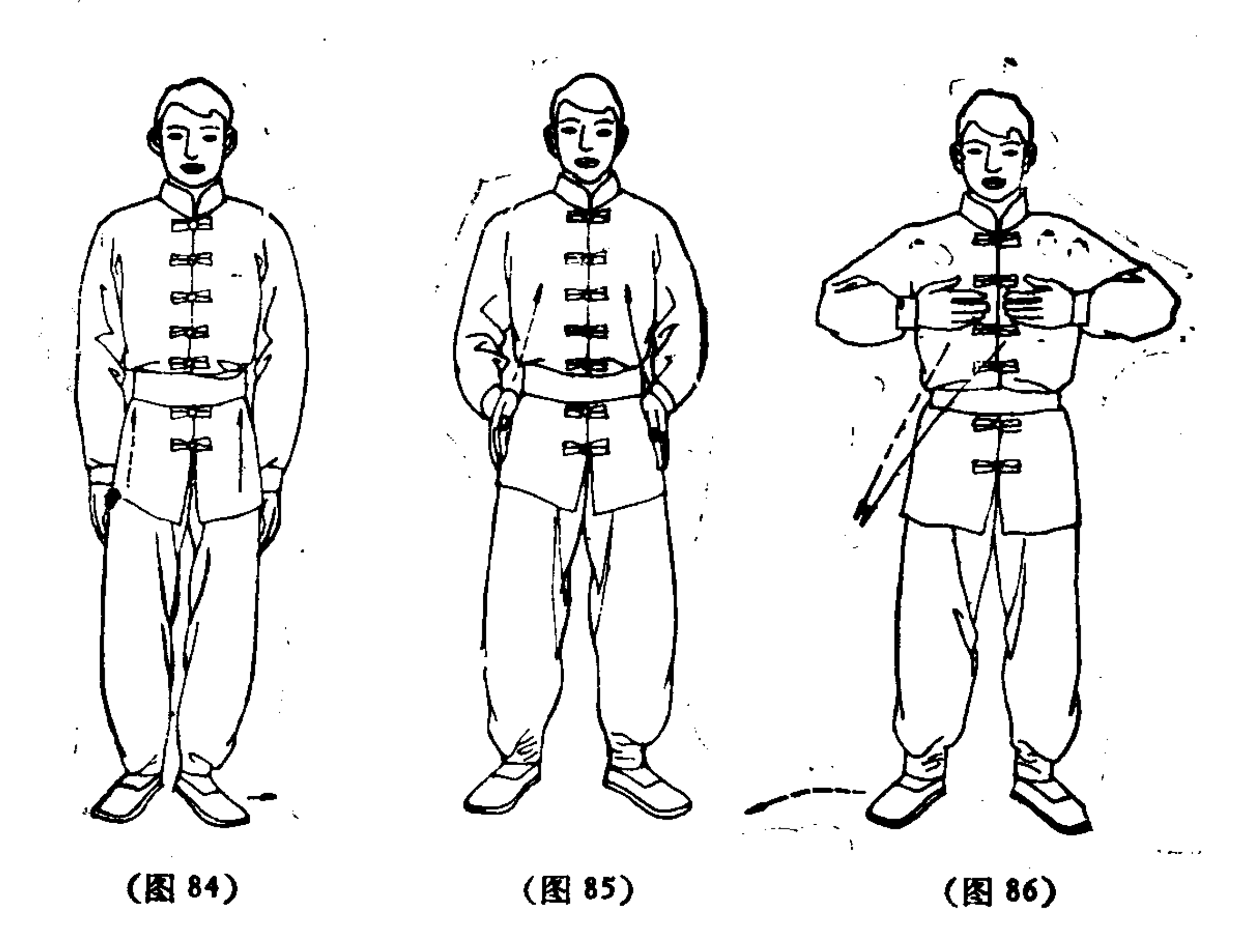
第十二节 疏 理 三 焦

功法动作：接上式。两手落于体前，移至身体的两侧。两手掌心向内沿两侧肝胆经上摩，至腋下，再将两手移至“膻中”部位，然后出右脚，成小弓步，两手掌心向里，两手十宣相接横掌向下疏理三焦(上中下焦)至腿部，斯时气感直达“涌泉”穴。再收回右脚，出左脚，两手同样依上式动作向下疏理三焦，如此左右换脚疏理四次，以达到疏理上中下焦之效。

口令词：两手掌由肝胆经上摩，至腋下，转入膻中，出右脚，理三焦，右脚收回。出左脚，理三焦，左脚收回。出右脚，理三焦，右脚收回。出左脚，理三焦，左脚收回。1357，3357，3579,5579,9999。(图84～90)

经典：夫炼气者，冥心定息，无寂绵绵，神室内守，气入丹田，脐中动息，绵绵继继，两手掬脐，丹火温温，六根安定，物我两忘，乃炼气之道。行无狂步，言无疾声，然后炼神合道也。(《清微丹诀。清微隐真合道章》)

功理：肝主疏泄，与胆经相表里、肝胆经络行两胁，对三焦之病，经过炼功疏理，能达到疗效。



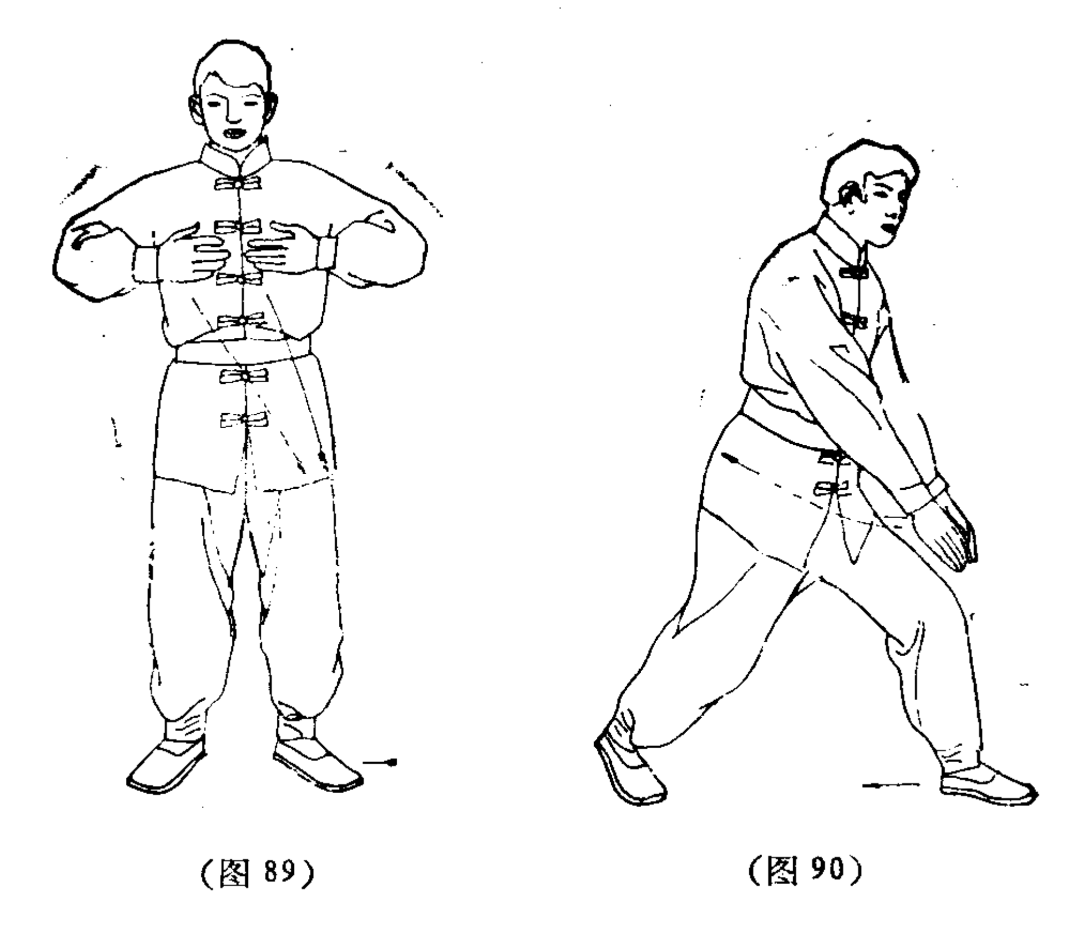
(图 84)　　(图 85)　　(图 86)



(图 87)



(图 88)



（图 89）　　　　（图 90）

要点：起落要绵绵不断，气随意行，意随气转，固裆以固胯，提胸以下腰。

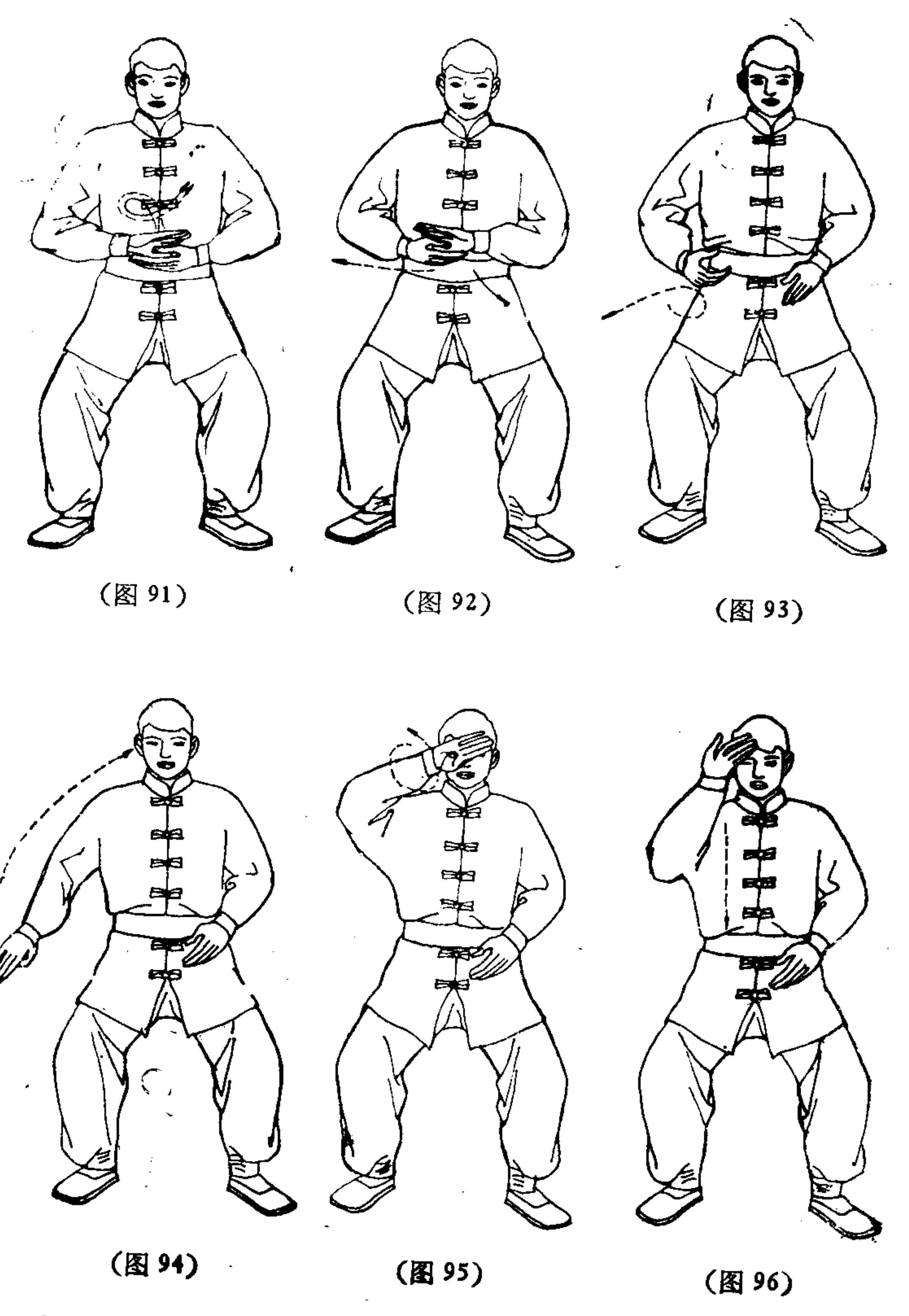
第十三节　旋 转 乾 坤

功法动作：接上式。两脚变为马步，双掌右上左下两手掌心相对相叠，然后捻掌，右掌翻至下面，左掌翻至上面。接着右手掌向带脉由内向外旋弧，贯带脉。右手向头前上举，旋至头前，贴近头部时，旋转右腕，再落至丹田部位，下落后手心向上。接着再左手贯带脉，向外旋转举至头前，贴近头部时，旋转左腕，再向下落掌合于右掌，继续动作时，再捻掌重复以上动作。

口令词：两腿马步站立，双掌手心相对，右上左下相叠，上下捻掌，贯带脉，外旋举至头前，旋腕下落，左手贯带脉，外旋举至头前，旋腕下落合掌。1357，3357，3579，5579，9999，

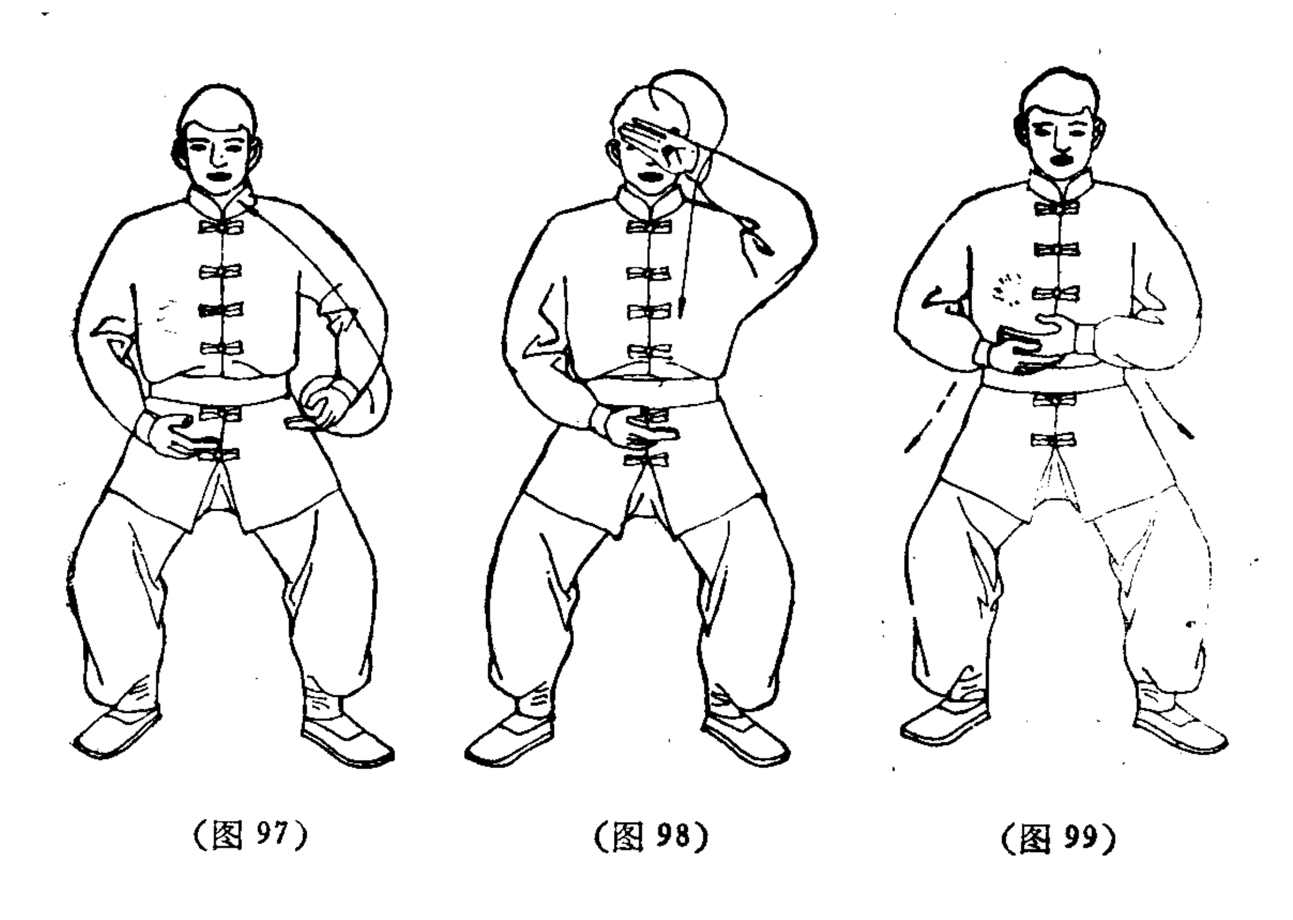
9999。(图91～99)

经典：夫炼神者，入室端坐，神气既息，不出不入，心无二



(图91)　(图92)　(图93)

(图94)　(图95)　(图96)



（图 97）　　（图 98）　　（图 99）

用，一念无着，视而不见，听而不闻，气住而为息，神入而成胎。昏昏默默，杳杳冥冥，意游长空，见一景物，光如金橘，非内非外，守其物点。如月之光，如镜之影，采之存之，初不相离，恍惚自然，不如车轮。形见其神，形见其形，形神相杂，心生踊跃。其光自散，如日月照虚空，形神俱妙，与道合真关。神归体，则真神自灵。（《清徽丹诀·清微隐真合道章》）

功理：本功主要是练习肩、肘、腕关节。同时对手三阳和手三阴经有沟通联络之作用。对漏肩风，腰疼、腿痛有治疗作用。

要点：练习时要松肩、重肘、松胯，节节贯穿绵绵不断，使内外联合成一体。

第十四节　左 右 晃 海

功法动作：接上式。两腿马步不变，两手掌心向下，左右

分开于身体两侧，位于两腿的“风市”穴部位，然后身体进行晃动丹田，即头看右肩，右手掌心向下上提吸地气，左手掌心向下按排病气。看左肩、左手采地气，右手排病气。如此反复练习，以巩固下盘之功力。

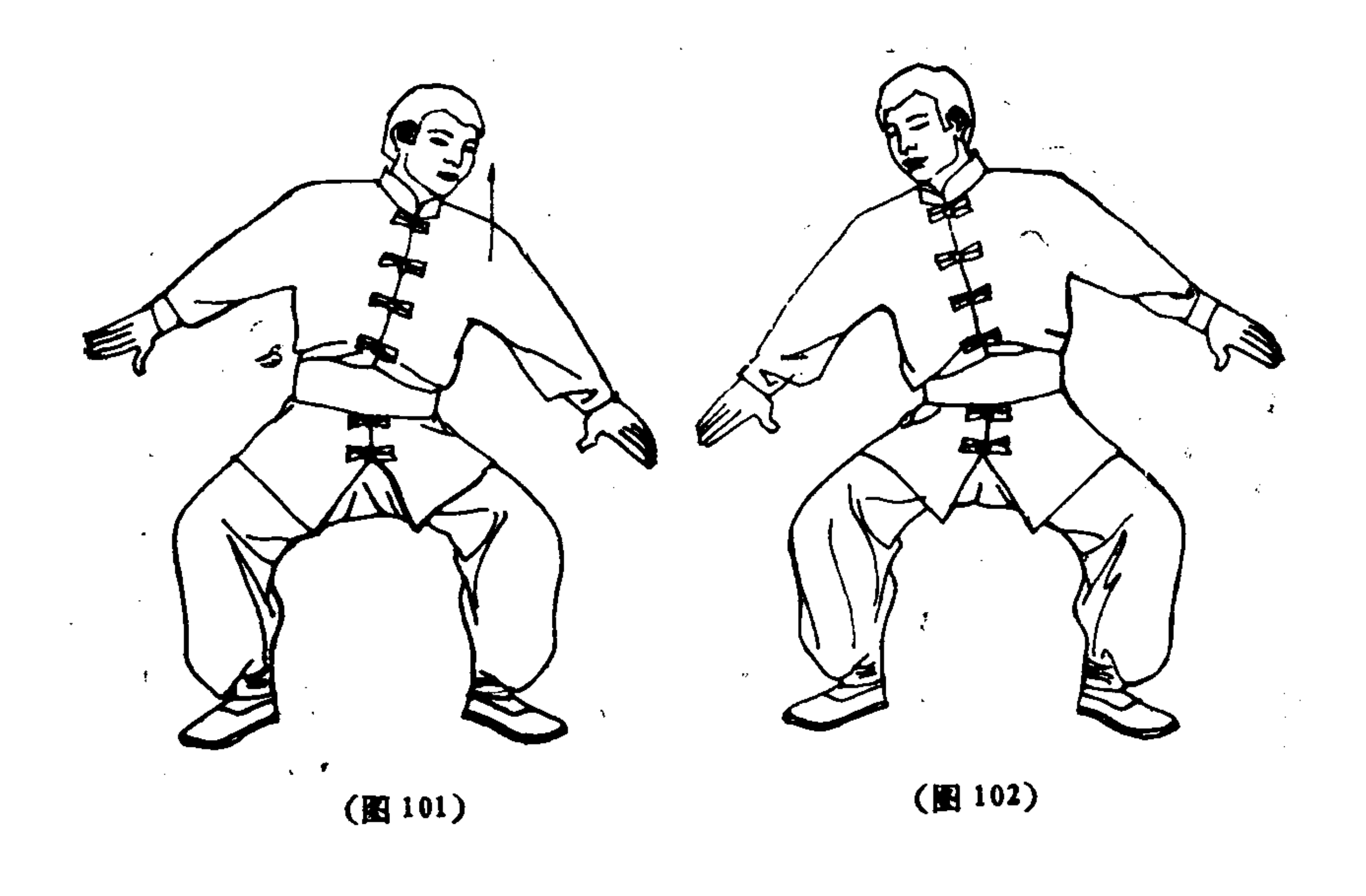
口令词：两腿马步站立，两手大拇指左右对准两腿的“风市”穴。看右肩，右手采地气，左手排病气。看左肩，左手采地气，右手排病气。1357、3357、3579、5579，9999。（图 100～102）

经典：鼻为天门，口为地户。则鼻宜纳之，口宜吐之，不得有误。误则气逆，气逆及生疾也。吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻。调之，或五或七，至九，令平和也，是曰调气。毕则咽之。（《幻真先生调气诀》）

功理：本功之练习，加强丹田，劳宫之气感，劳宫是主要的大窍。



（图 100）



（图 101）　　（图 102）

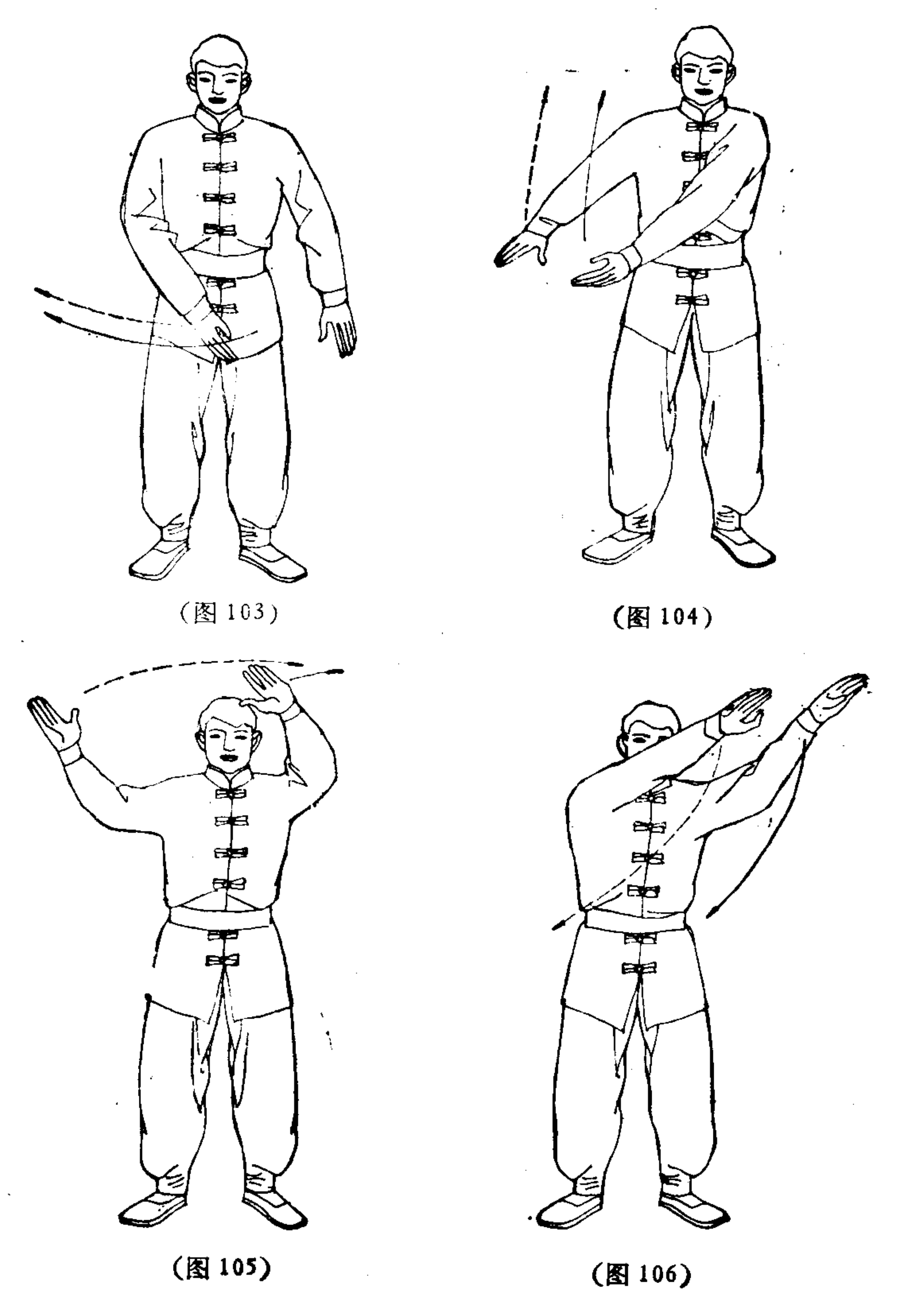
要点：练时全身放松，呼吸要匀均，手脚要合一。

第十五节　左右仆腿

功法动作：接上式。左脚收回与肩同宽，双手十指向下，向右旋弧采地气，再由下而上旋弧举至头前收天气，双手由右向左再向右收天气转至右方，弓右腿，双手按于右腿之“梁丘”穴位上，向前弓冲八次。然后右脚跟向左转动，变为仆步，向下坐臀部十二次。接着再作左脚。做左式时，身体站起，双手十指向下，向左采地气，旋至上方收天气，再由左向右、向左旋弧至左方，弓左腿，双手按于左腿之“梁丘”穴位上，向前弓冲八次，再向右转左脚跟，变为仆步向下坐臀十二次。

口令词：向右开右步，双手十指向下向右采地气，上旋收天气，弓右腿，双手右下左上按于右腿之梁丘穴位上，向前弓

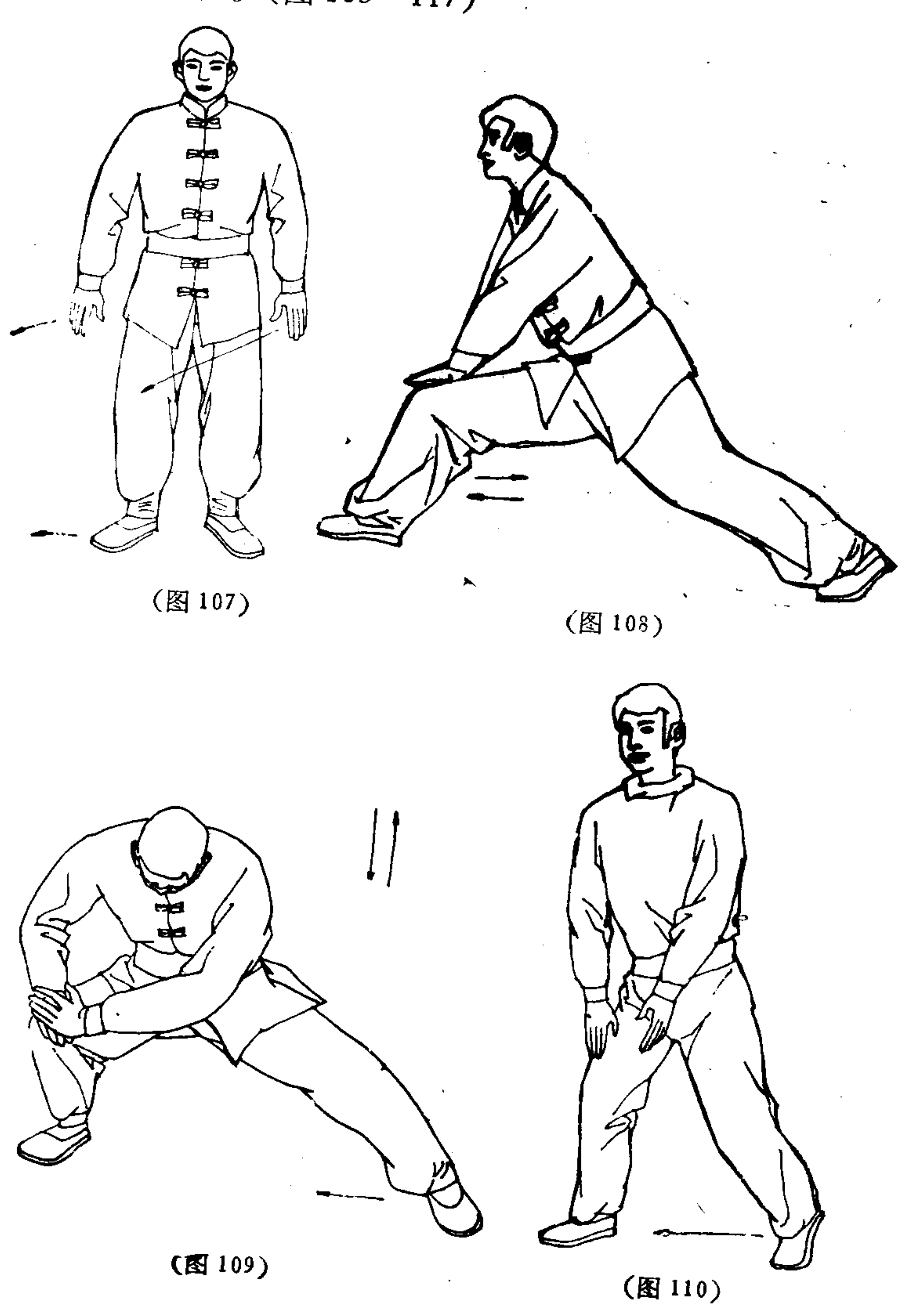
冲八次，向左转右脚跟，变为仆步，向下坐臀十二次。身体站起，左手十指向左采地气，向上旋弧至左方，弓左腿，双手左下



（图 103）　（图 104）

（图 105）　（图 106）

右上按于"梁丘"穴位上向前弓冲八次，转左脚跟变为仆步，向下坐臀十二次。(图 103～117)



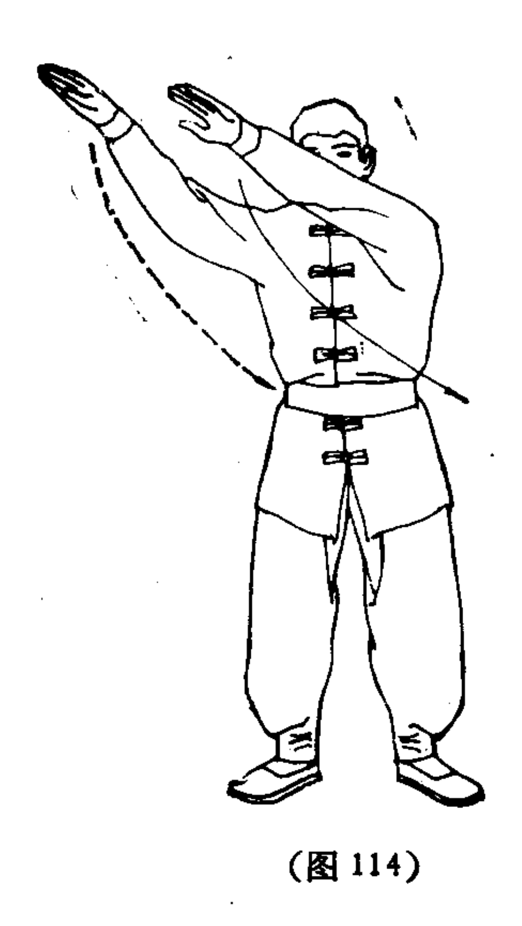
(图 107)

(图 108)

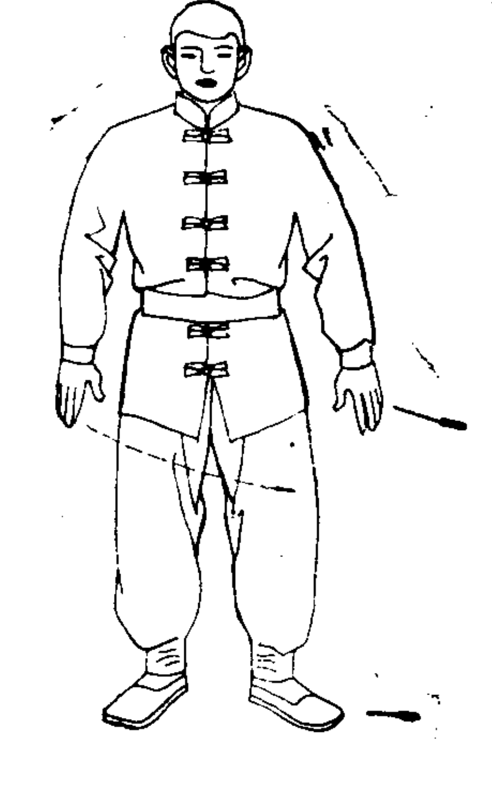
(图 109)

(图 110)

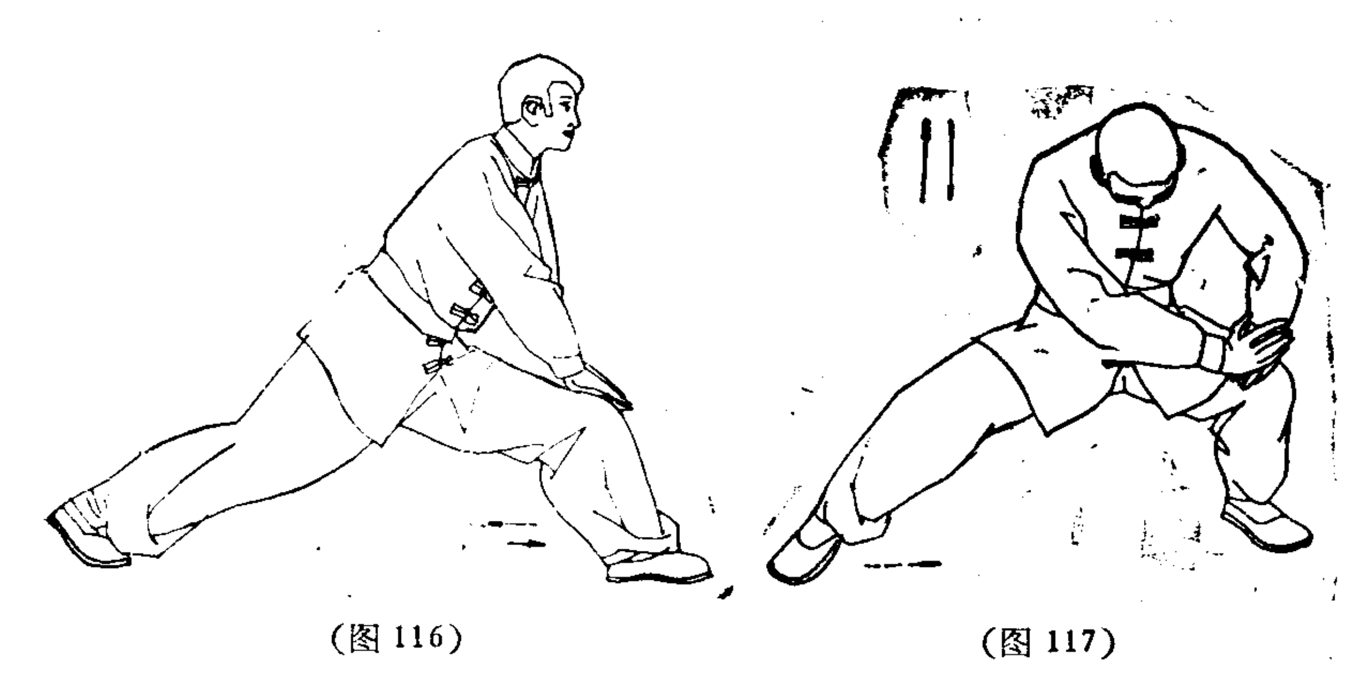
(图 111)　　(图 112)　　(图 113)



(图 114)

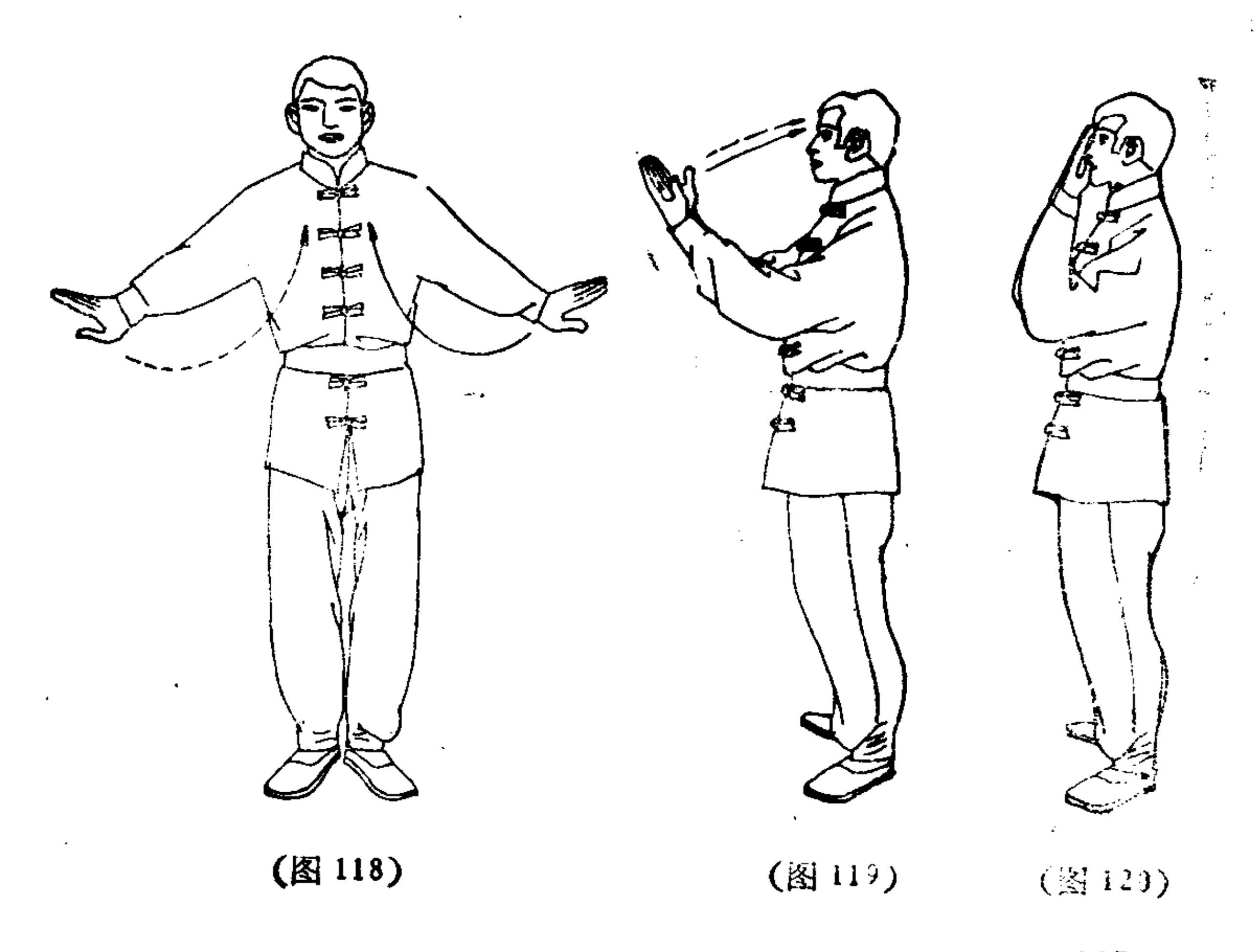


(图 115)

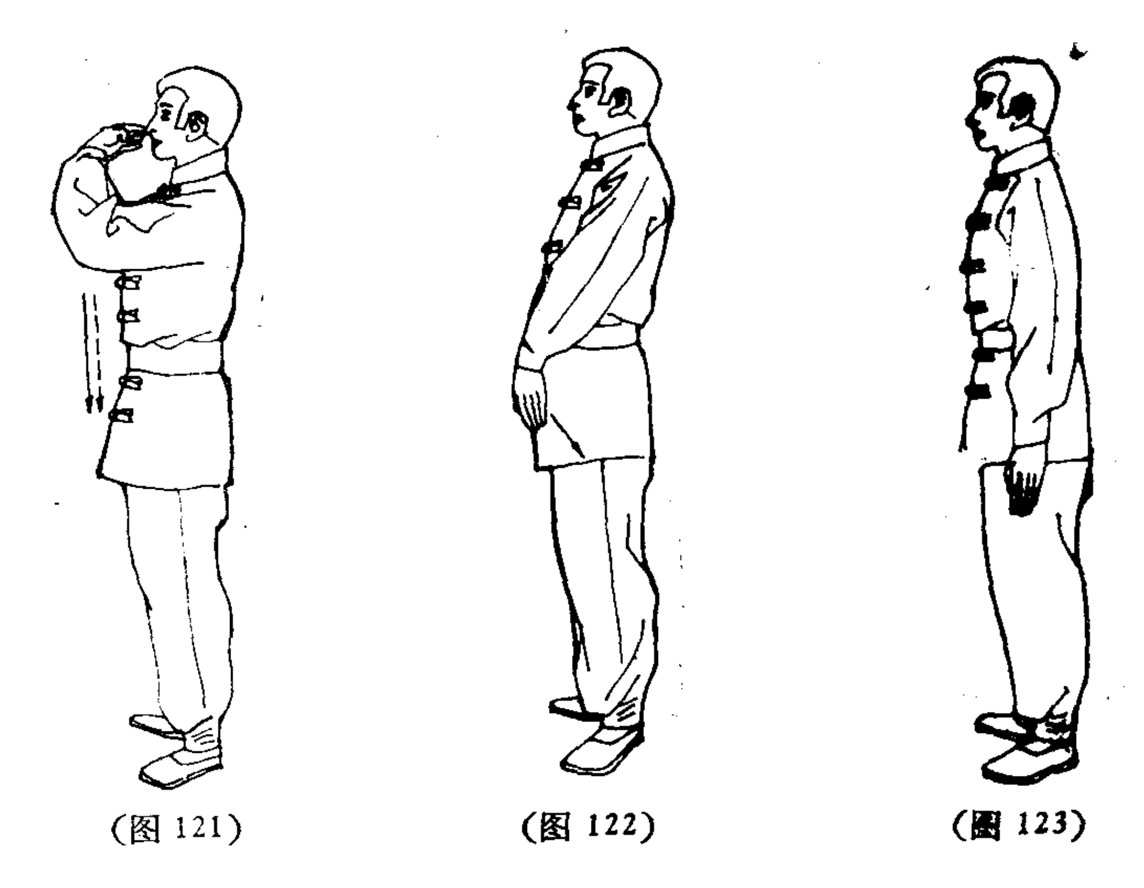


(图 116)　　(图 117)

经典：上药三品，神与气精。保精生气，炼气生神。形炼其神，则可以留形住世。而形者神气宅也。是故身安者其精固，精固则其气盈，气盈则其神全。神全故长生。(《清微气法》)



(图 118)　　(图 119)　　(图 120)



(图 121)　　(图 122)　　(图 123)

功理：左右仆步时，两手收入天地之气贯入两膝的梁丘穴以达足三阳，足三阴之经穴也。

要点：仆腿时要坐臀，则能伸筋活络。古云：人老先由腿上见，故练仆步是老年人必练之功也。

第三段收势：两手左右分开，掌心向下采地气，两脚并拢，两手体前收天气，贯天目。两手向下排病气。两手还原体侧。收势。（图 118～123）

下篇　六神通功法

一. 六神通功法简述

六神通气功属于佛门内一种不外传的秘法。也是修炼高级功法的一门特技，为了在气功领域中挖掘未传出特异功能高深功法，我向少林寺妙兴法师过去所学到的这种功法初步编写出来，供气功界研究之。

所谓六神通的“神”为不测之义，“通”为无碍之义。三乘之圣者，得神妙不测无碍自在之六种智慧，是曰“六神通”。这就是说，炼气功炼到最高境界时，会出现六种智慧。《法华经·譬喻品曰》：“具足三明六神通”。六神通乃“天眼通”、“天耳通”、“他心通”、“神足通”、“宿命通”、“漏尽通”是也。

天眼通炼到最高境界时，能透视人体五脏六腑及全身之疾病，不特此也，而且也透视地下及水中宝藏，更能看到云层以外情境。眼是人体重要器官之一，眼力不佳，不仅对工作不利，对读书和其他方面都不利。文艺界的演员用眼的表情尤为重要，如果眼力失神，表情就差，就表现不出吸引观众的魅力。近年来，我国青少年患近视、弱视者很多，本功不但能防治青少年近视和弱视，而且也能防治老年白内障，青光眼及各种眼病，有特殊防治疗效。

天耳通功法，是修炼听力和防治耳聋的一门功法。凡患有耳聋重听之人，习练此功，都能改善听力，减少分贝，特别对“感音神经性耳聋”有显著效果。

神足通功法，它是修炼“搬运术”的一种功法，炼功达到最高境界时，能把同身重的物体从甲地搬到乙地。还能把患肿瘤的病人，从体内把肿瘤搬至体外，从而治愈癌肿。

他心通功法，是修炼提高嗅觉能力一种高级功法，也是防治鼻腔毛病的功法，炼功达到最高境界时，能嗅测他人的思想和病情。

宿命通功法，修炼本功主要是在炼静功时内视自己心脏，观察自己属于那种宿命。宿命有金、木、水火、土五种。查找自己宿命时，先看一下《六十花甲子宿命纳音歌诀》即可。例如火命人，即用自己火的宿命修炼即可。如果身体有病，就意想火把病烧掉。如果是水命人，就意想用水把病洗掉。

漏尽通功法，是修炼排除杂食，提高入静的一种功法。当人们炼功当中出现喜、怒、忧、思、悲、惊七情杂念时，用漏尽通方法排除掉，颇著奇效。当炼静功达到最高境界时，就会出现“绝相”、“觉明”境界，从而达到天人合一地步。

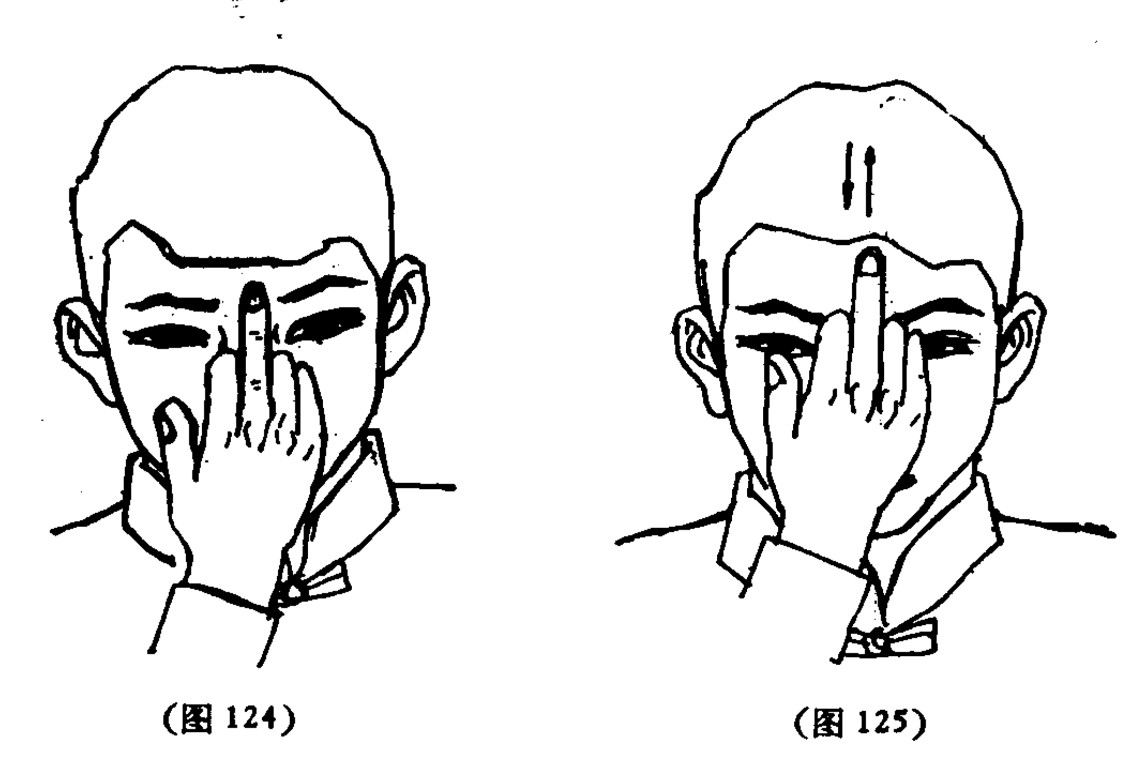
二. 六神通功法动作图解

第一节　天　眼　通

功法动作：（1）预备式：立正姿势，头正身直，全身松静，虚灵顶劲，两脚跟并拢，两脚尖离开约60度，舌顶上腭，口微闭，齿微扣，目光平视或垂帘，鼻尖与“神阙”穴上下成一条垂直线。两臂左右自然下垂，两手的中指轻轻按于两腿的“风市”穴位，脚心意识踏地，“百会”和“会阴”上下成一条垂直线。

运用自己右手的中指向自己的“天目”穴部位揉按99次，再向“上星”穴上推19次，上推时吸气，下松时呼气，动作完毕

后，用自己双掌对准双眼发功三次，然后双手按于双目两分钟，再用天目观看颜色和光色，是什么颜色，一般是黄、红、蓝、绿、白各种颜色和光色。(图 124～125)

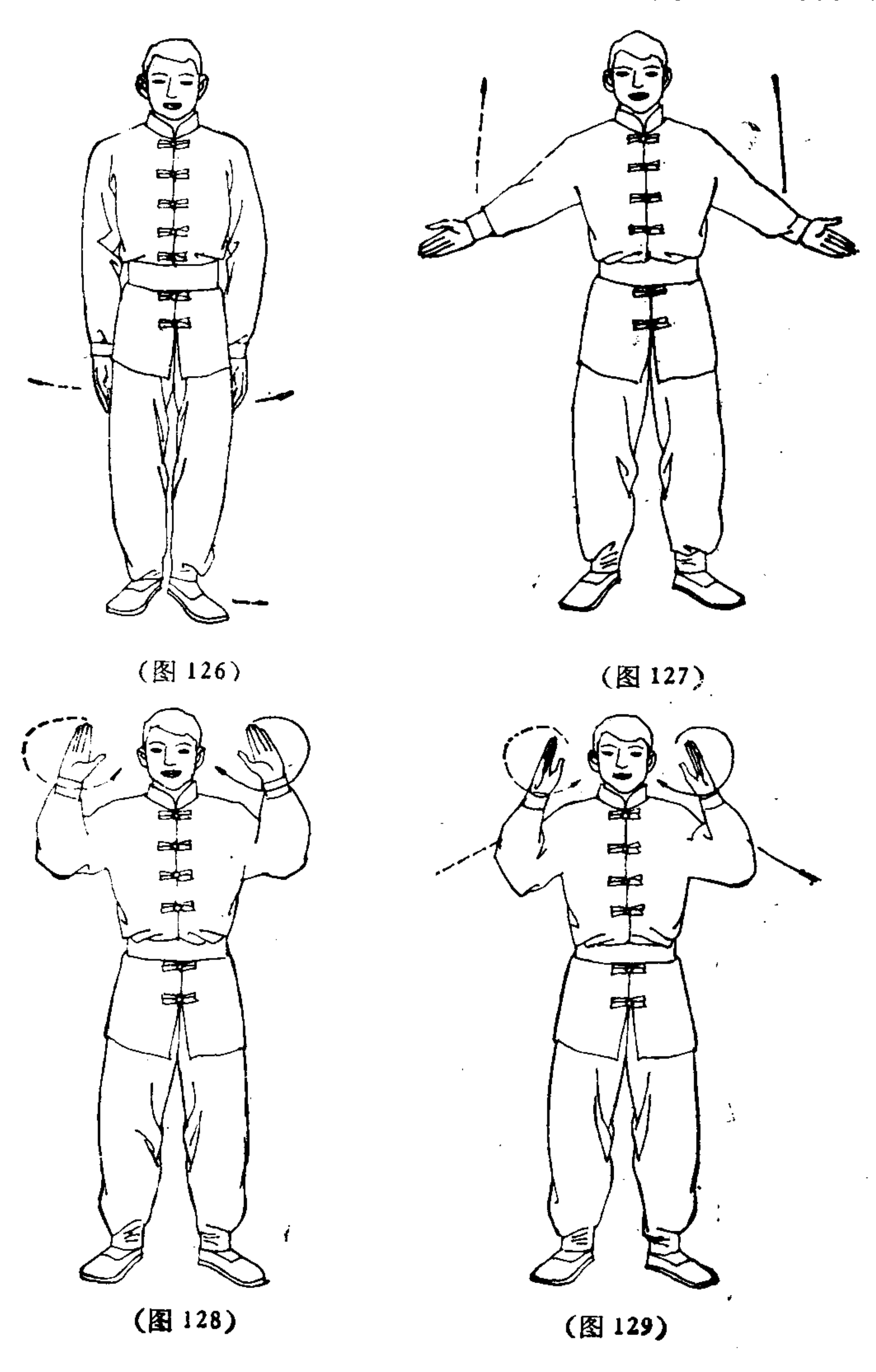


(图 124)　　(图 125)

(2) 动式：两脚分开与肩同宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。三线为：第一线是"足阳明胃经"由"承泣"穴起至两脚的次趾"厉兑"穴止，共 45 穴。第二线是，"手少阳三焦经"由头部眉梢"丝竹空"穴起至两手的无名指"关冲"穴止，共 23 穴。第三线是："足太阳膀胱经"由眼内眦的"睛明"穴起至两脚的小趾"至阴"穴止，共 67 穴。 三丹入静是"上丹、中丹、下丹是也。上丹是"印堂"、中丹是"膻中"、下丹是"关元"部位。

承上式，两手臂由身体的左右两侧缓缓斜起，大拇指上领吸采天气，两手举至头前上方，作三花聚顶，①玉色的花；②金色的花；③九朵莲花。作玉色的花时，两手掌由里向外旋转一个弧形 ——即开合一圈，收采宇宙之灵气。 作金色的花时，仍按上式动作旋弧一圈，作九朵莲花时，仍两手旋弧一圈。动

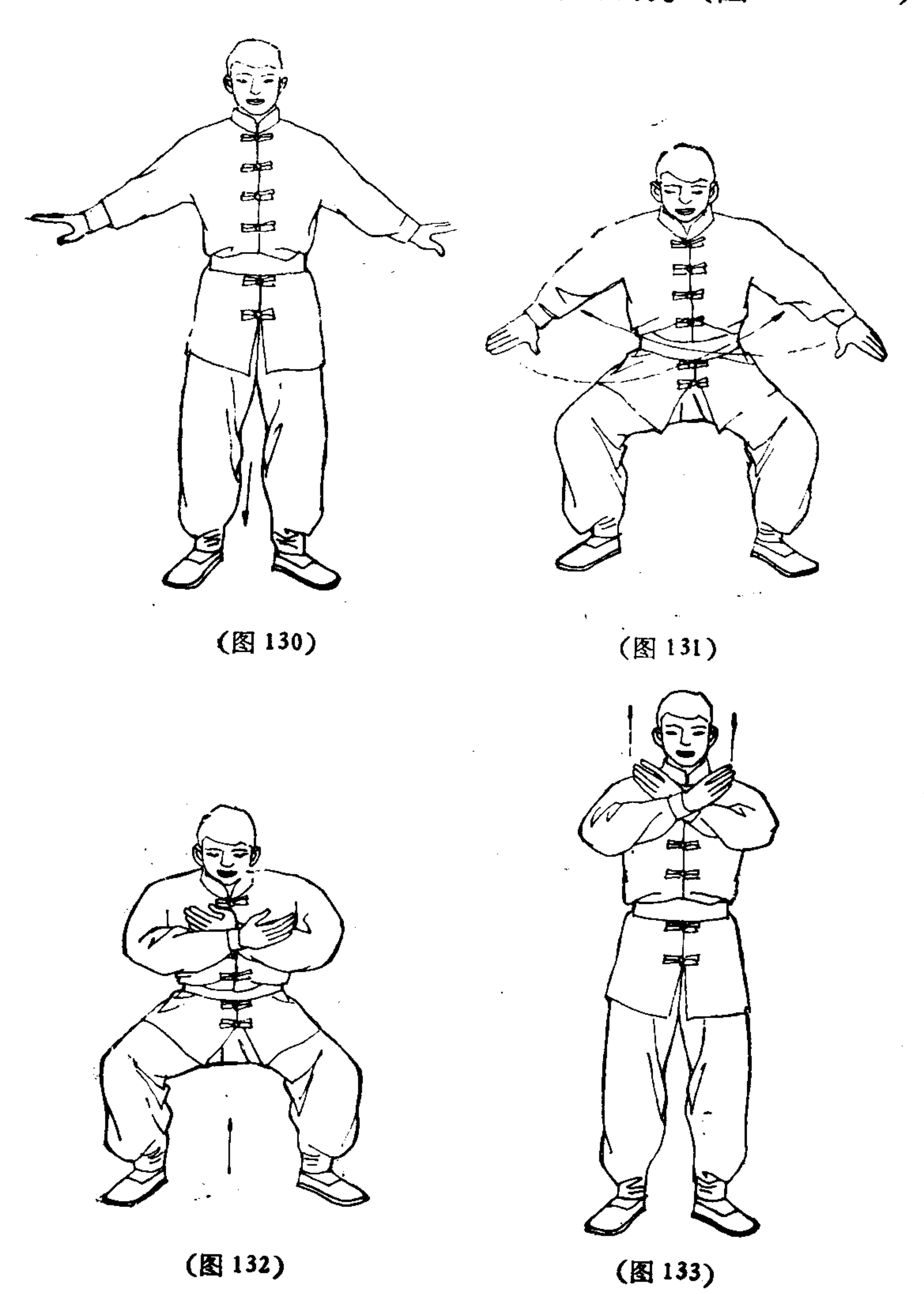
作时意想三种香花展现在头前，然后两手左右分开，两手掌心向下吸采地气。接着，身体下蹲，成低马步，再两手向内合抱，



(图 126)　(图 127)

(图 128)　(图 129)

合抱时意想双手捧着香花，然后双手左内右外相搭变为十字手型。接着，身体缓缓站起作三花开天目功。（图126～133）

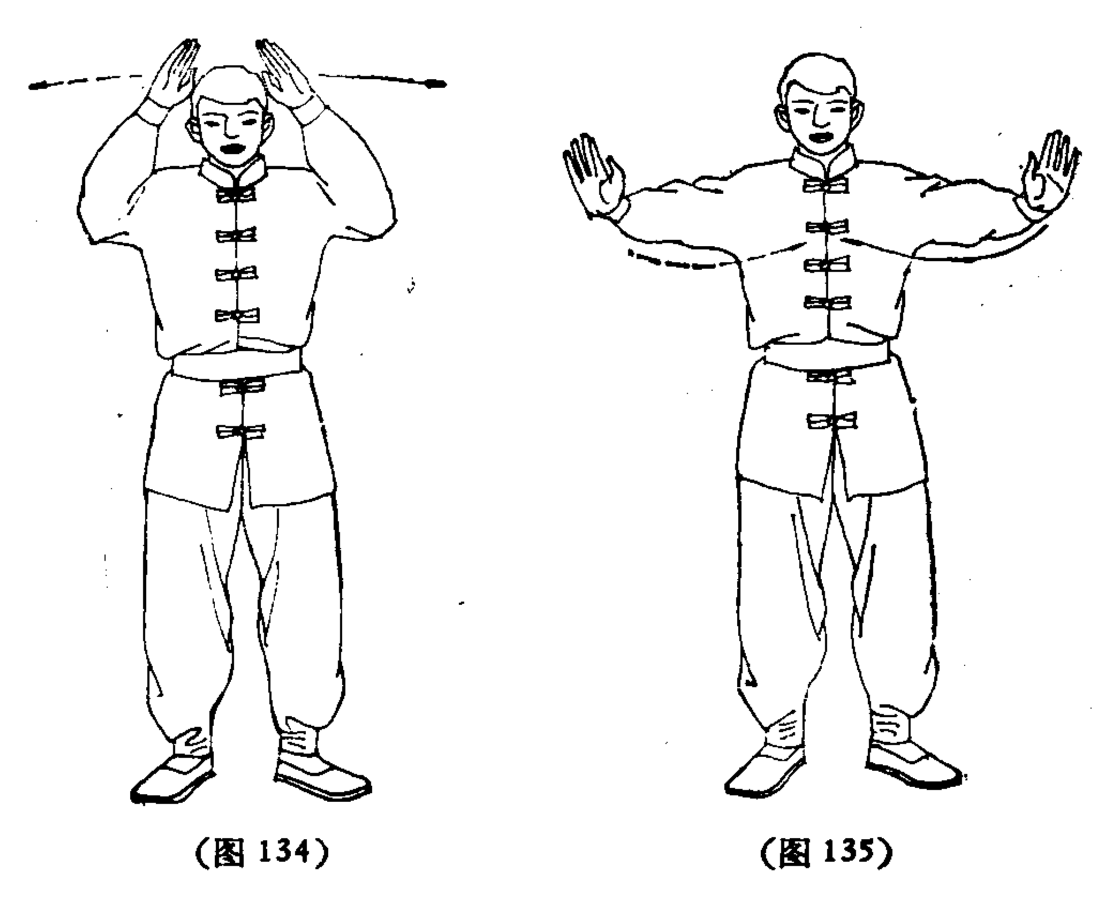


（图130）　（图131）

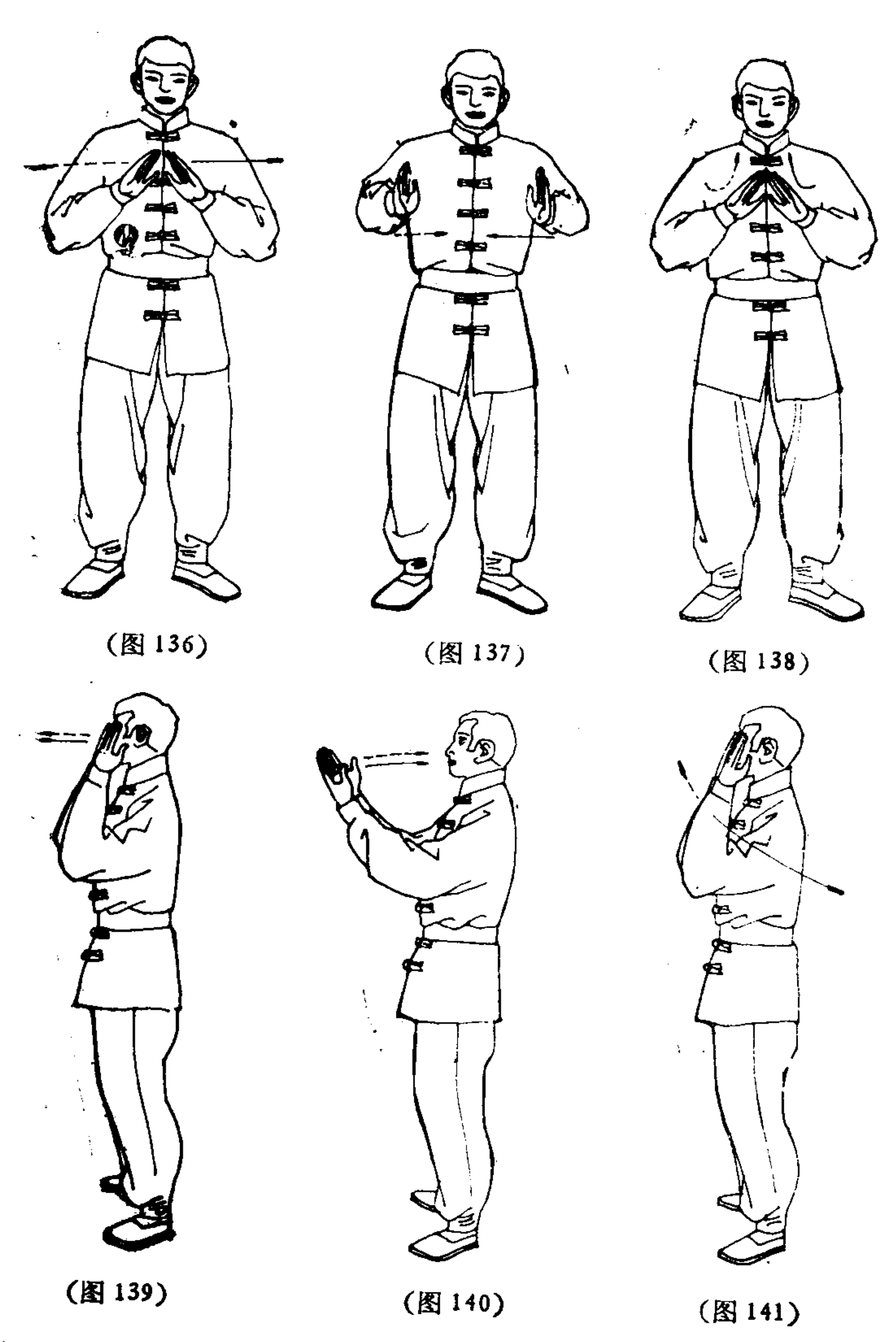
（图132）　（图133）

（1）玉色的花开天目：承上式，身体站起，双手掌心向上举托，吸采天气，然后双手左右分开，再合掌，开合、开、合、开、合。双手掌向双眼贯气1～2～3，发气时意想天眼通，发气后，两手掌心向上举托吸采天气，然后两手落至胸前合掌，开、合、开、合，开，合共三次，再双手对准双眼发气1～2～3，发气后双手按于双眼一分钟，两手掌心向上托举吸采天气，再落至胸前合掌，开、合、开、合、开、合。再双手对准双眼发气1～2～3。再双手按于双眼，默念天眼通、天眼通、天眼通、天眼千里透光明。看天空透上界，看地下透十层，看江海透水中，看人体透脏宫。光明、光明、三光明。（图134～141）

（2）金色的花开天目。承上式，两手左右分开，掌心向外吸宇宙之灵气，再合掌，再拉开，共三次，再双手掌心向内对准双眼一开一合发气三次。发气时默念金色的花开天目。发气后再将两手左右分开，掌心向外吸采宇宙之灵气，双手再左右



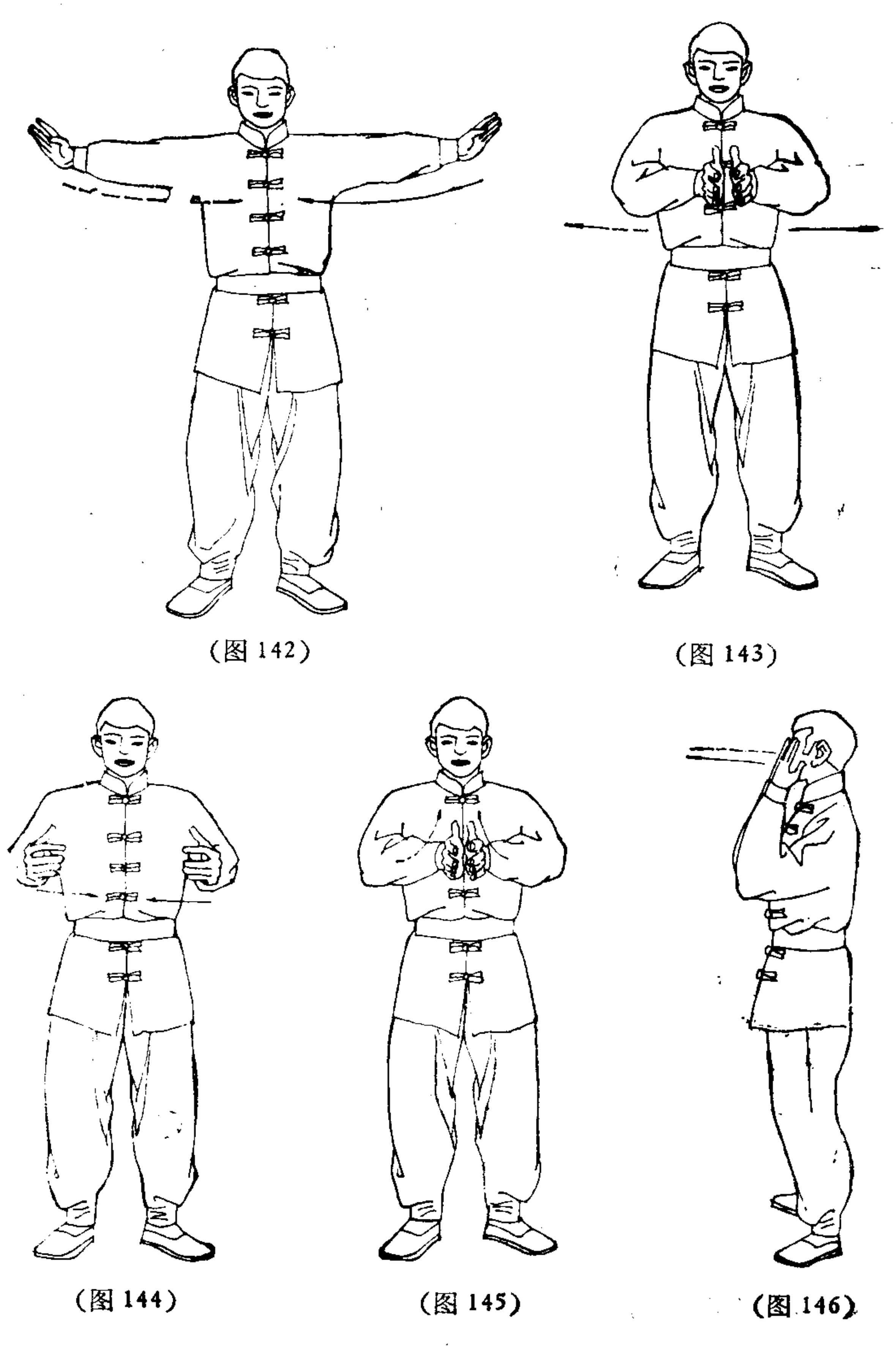
（图134）　（图135）


(图 136)　(图 137)　(图 138)

(图 139)　(图 140)　(图 141)

拉开，再合掌，开合三次，再双手掌心向内对准双眼发气三次。发气时默念金色的花开天目。再两手掌心向外收采宇宙之灵

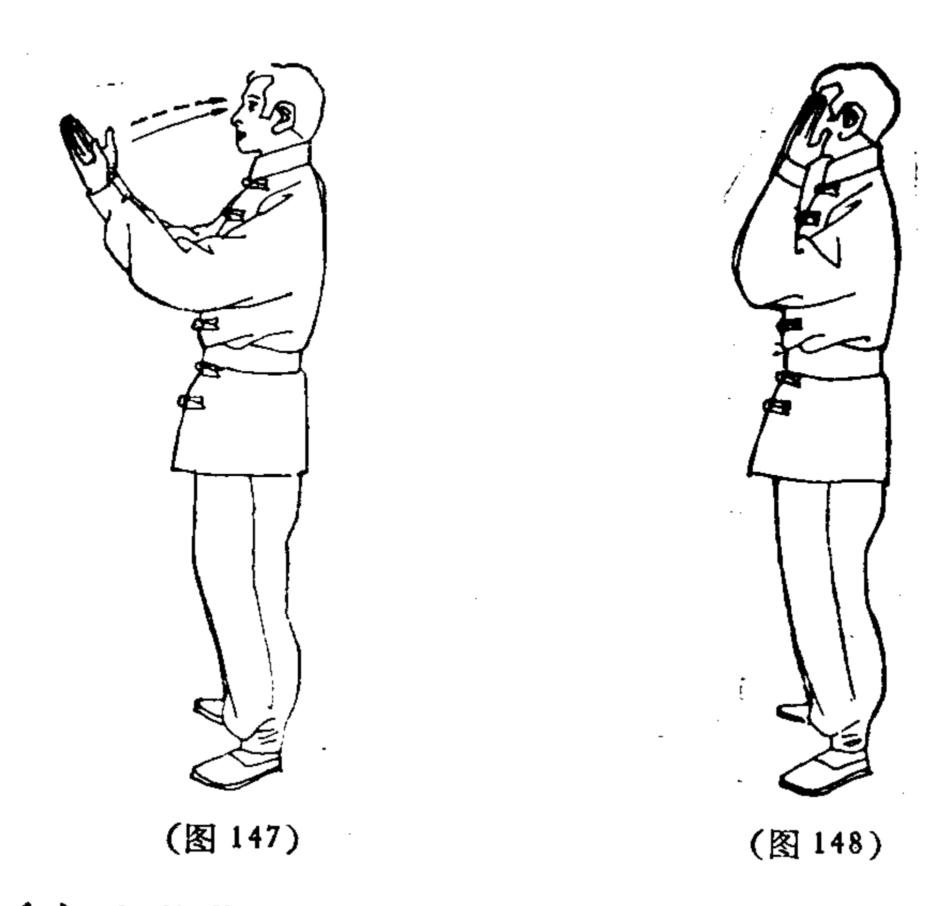
气，再合掌，再拉开共三次，再双手掌心向内对准双眼一开一合发气三次，发气时默念金色的花开天目。发气后再将两手



(图 142)　(图 143)

(图 144)　(图 145)　(图 146)

按于双眼一分钟。(图 124～148)



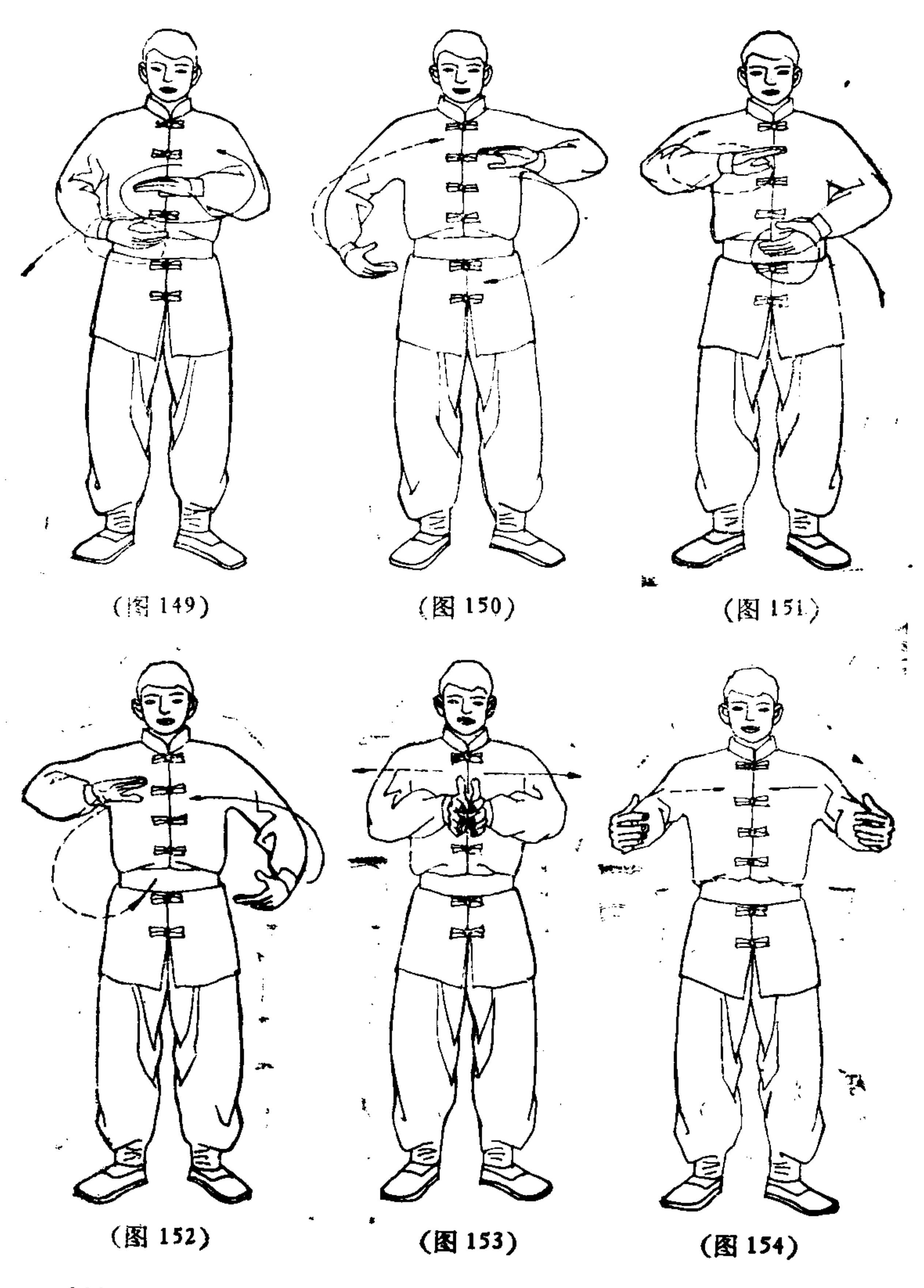
(图 147)　　(图 148)

(3) 九朵莲花开天目。承上式、两手落至胸前抱球，抱球时双手左上右下抱于胸前，然后旋球。旋球时左手掌心向外旋转，右手掌心向内旋转，右掌旋至上面，左掌旋至下面，再右手外旋，左手内旋，左手旋至上面，然后双手贯带脉旋至身前合掌，左右拉开，开合共三次，再双手掌心向内对准双眼发气三次，双手按于双目默念天眼通、天眼通、天眼通。天眼千里透光明：看天空透上界，看地下透十层，看江海透水中，看人体透脏宫，光明、光明、三光明。

收式，以上动作完毕后，两手左右分开，掌心向下采地气，两脚并拢，两手移至体前收天气，双手向天目穴贯气，两手向下排病气，两手还原于身体两侧。(图 149～157)

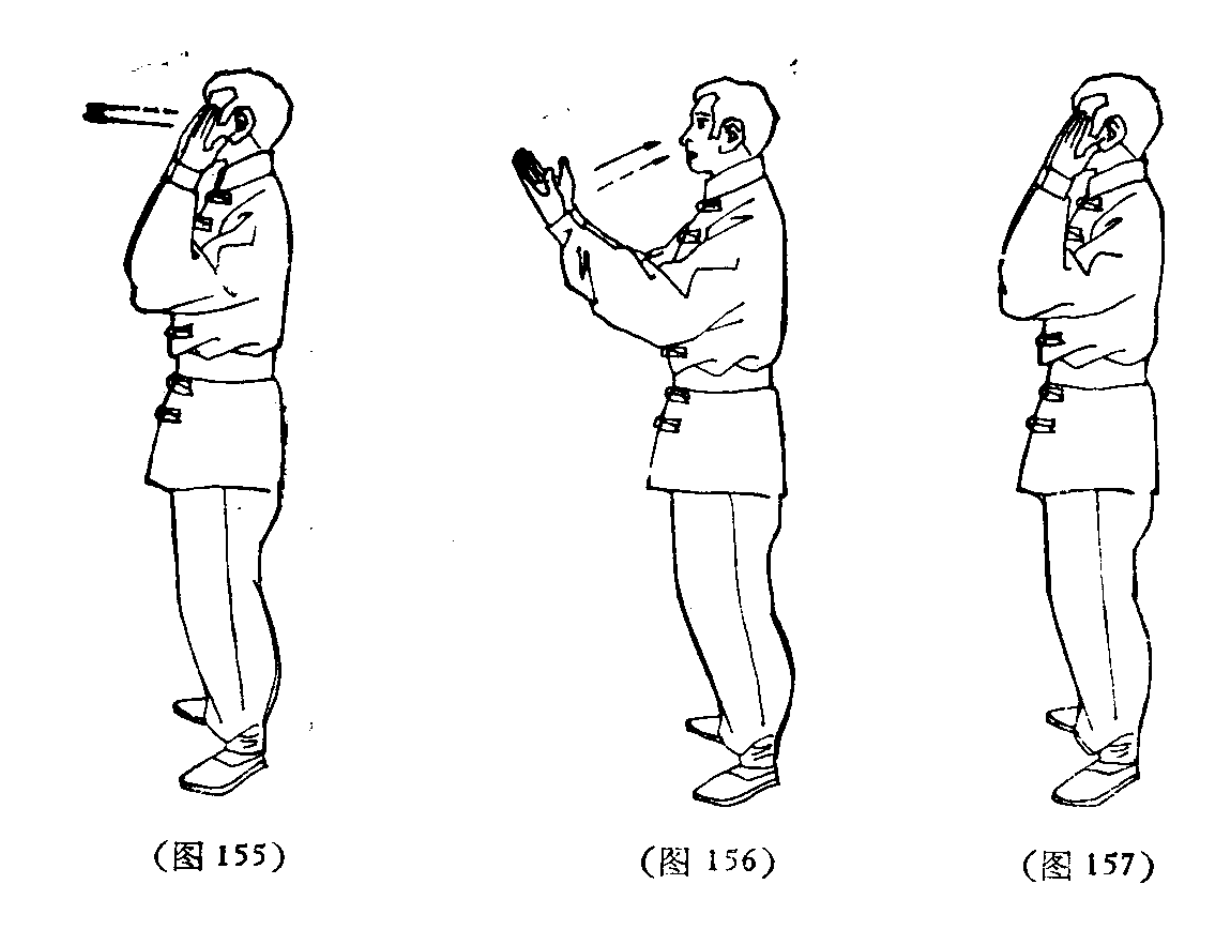
口令词：两脚分开与肩同宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。两臂左右侧起，大指上领，吸采天气，两手举至头前上

方作三花聚顶。①玉色的花，②金色的花，③九朵莲花。两手左右分开，左右下落，掌心向下采地气，身体下蹲，成低马步，



(图 149)　(图 150)　(图 151)

(图 152)　(图 153)　(图 154)



(图 155)　　(图 156)　　(图 157)

两手合抱，双手捧金花，十字手，身体站起，作三花开天目功。

① 玉色的花开天目，双手体前上托，掌心向上吸天气，再左右分开，移至体前合掌，开、合、开、合。两手向双目贯气1～2～3。双手掌心向内按于双目，默念天眼通、天眼通、天眼通。天眼千里透光明，看天空透上界，看地下，透十层，看江海，透水中，看人体，透脏宫。光明、光明、三光明。

② 金色的花开天目。两手左右分开，掌心向外吸宇宙之灵气，再旋至胸前合掌，开、合、开、合。双手向双眼发气1～2～3。双手掌心向内按于双目默念天眼通、天眼通、天眼通。天眼千里透光明。看天空透上界，看地下透十层，看江海透水中，看人体透脏宫。光明、光明、三光明。

③ 九朵莲花开天目。两手胸前抱球，左上右下，旋球，右上左下，再旋球左上右下。贯带脉旋至胸前合掌。开、合、开、合。双手掌心向内向天目穴贯气1～2～3。双手掌心向内按

于双眼默念天眼通、天眼通、天眼通。天眼千里透光明，看天空透上界，看地下透十层，看江海透水中，看人体透脏宫。光明、光明、三光明。

经典：能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。精也者，气之精也者，气道乃生。（《管子·内业》）

功理：六神通功法，是古传秘法，对开发特异功能和防治眼病，有特殊效果。习练本功，不但耳目聪明，也能开发人体智慧，为防治青少年近视、弱视和老年白内障及各种眼疾，十分显著。

要点：练习本功，以松静为本，以内视和用天目透视为主，坚持练习，必有效果。

第二节 天 耳 通

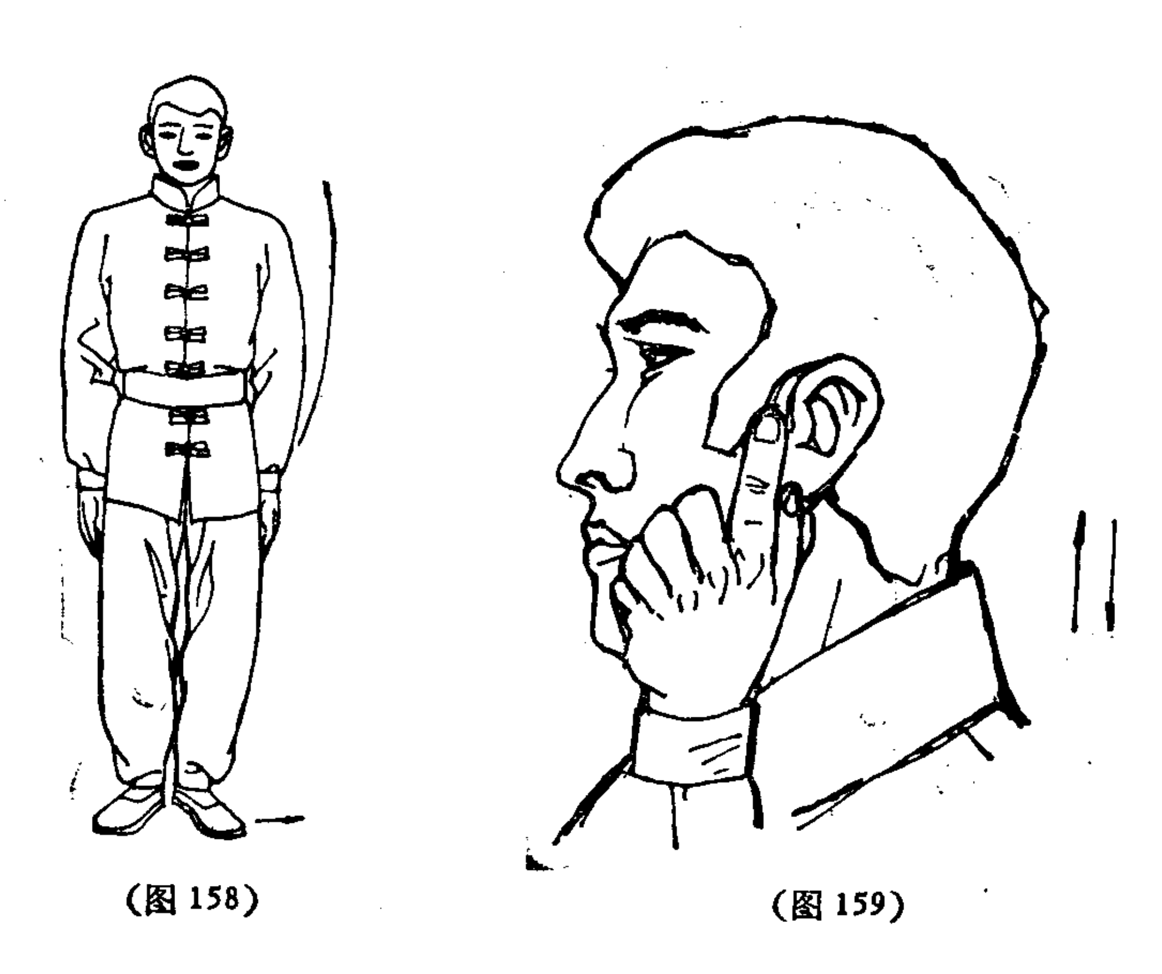
功法动作：(1) 预备式。站式同上，运用自己两手食指或大指按于左右两耳的“耳门”穴部位，同时把“听宫”、“听会”包括在内揉按 99 次。再用大拇指按于“翳风”穴位上揉按 19 次，再用双手按于左右两耳拔声三次。

(2) 动式，两脚分开与肩同宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。承上式，两手体前收天气，贯带脉，外旋移至体前，双手合掌，再左右拉开，再合掌，开，合共三次，两手十指向下采地气，旋至左右两耳部位，向双耳一开一合发气 1～2～3 共三次，每次发功后用双手紧按耳部拔声三次，再双手按于耳部默念天耳通、天耳通、天耳通。天耳千里听力聪。听天空透上界，听地下，透十层，听江海，透水中，听人体，知病情，耳聪、耳聪、三耳聪。

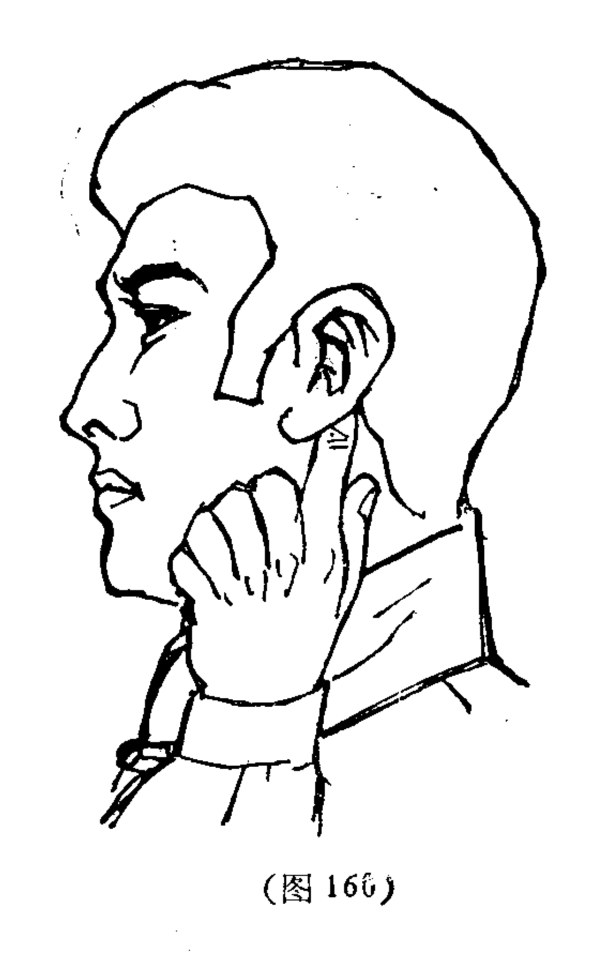
② 金色的花天耳通。双手体前收宇宙之灵气，贯带脉外

旋移至身前合掌，两手左右拉开，共三次，然后两手左右分开，十指向下采地气，旋至左右两耳部位，双手掌心向内向耳部发气 1～2～3 共三次，然功后紧按于耳部拔声三次，再双手按于耳部默念天耳通，天耳通、天耳通。天耳千里听力聪，听天空，透上界，听地下，透十层，听江海透水中，听人体，知病情。耳聪、耳聪、三耳聪。

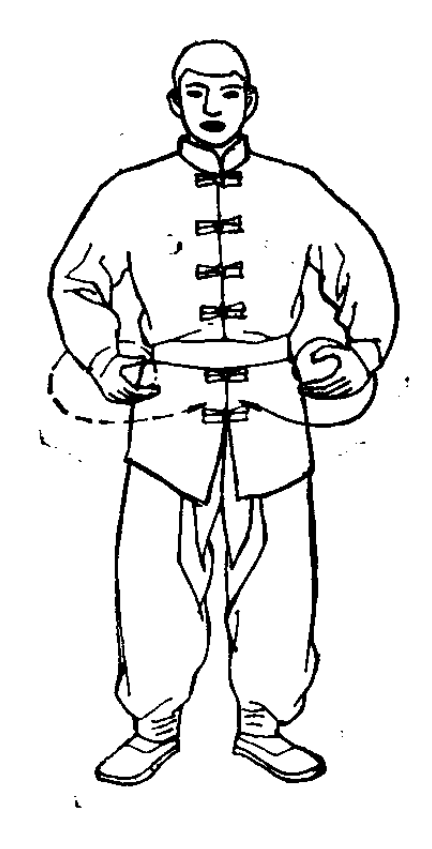
③ 九朵莲花天耳通。两手身前吸收灵气，贯带脉，外旋移至体前合掌，开、合、开、合。拉气三次后，两手十指旋至下面十指采地气，再移至左右两耳部位，双手对准双耳发气三次。发气后双手紧按双耳拔声三次，仍双手按于耳部默念天耳通、天耳通、天耳通。天耳千里听力聪，听天空透上界，听地下透十层，听江海透水中，听人体知病情。耳聪、耳聪、三耳聪。（图 158～167）



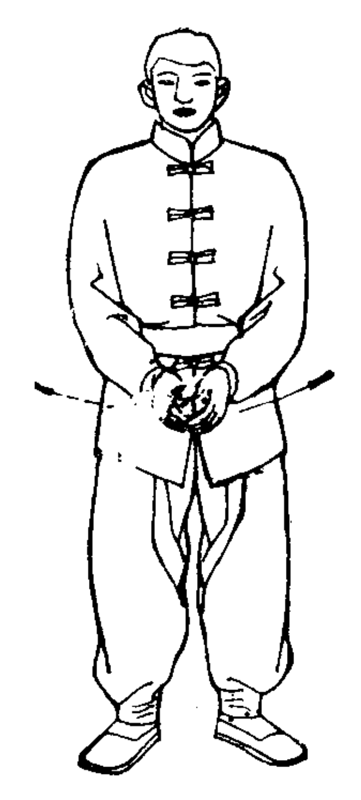
（图 158）　　（图 159）

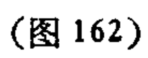


(图 160)

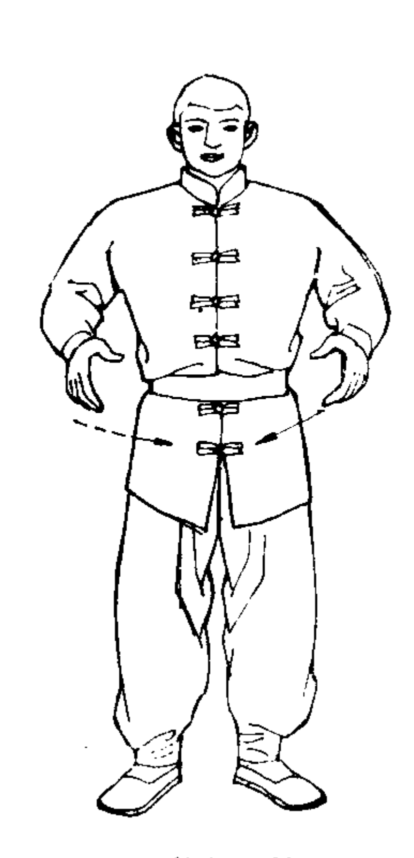


(图 161)

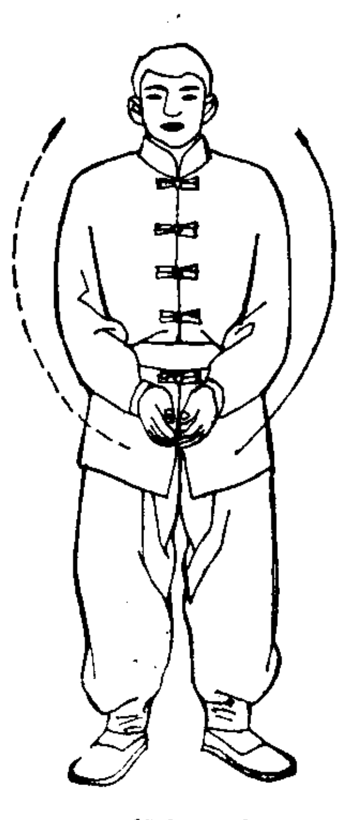




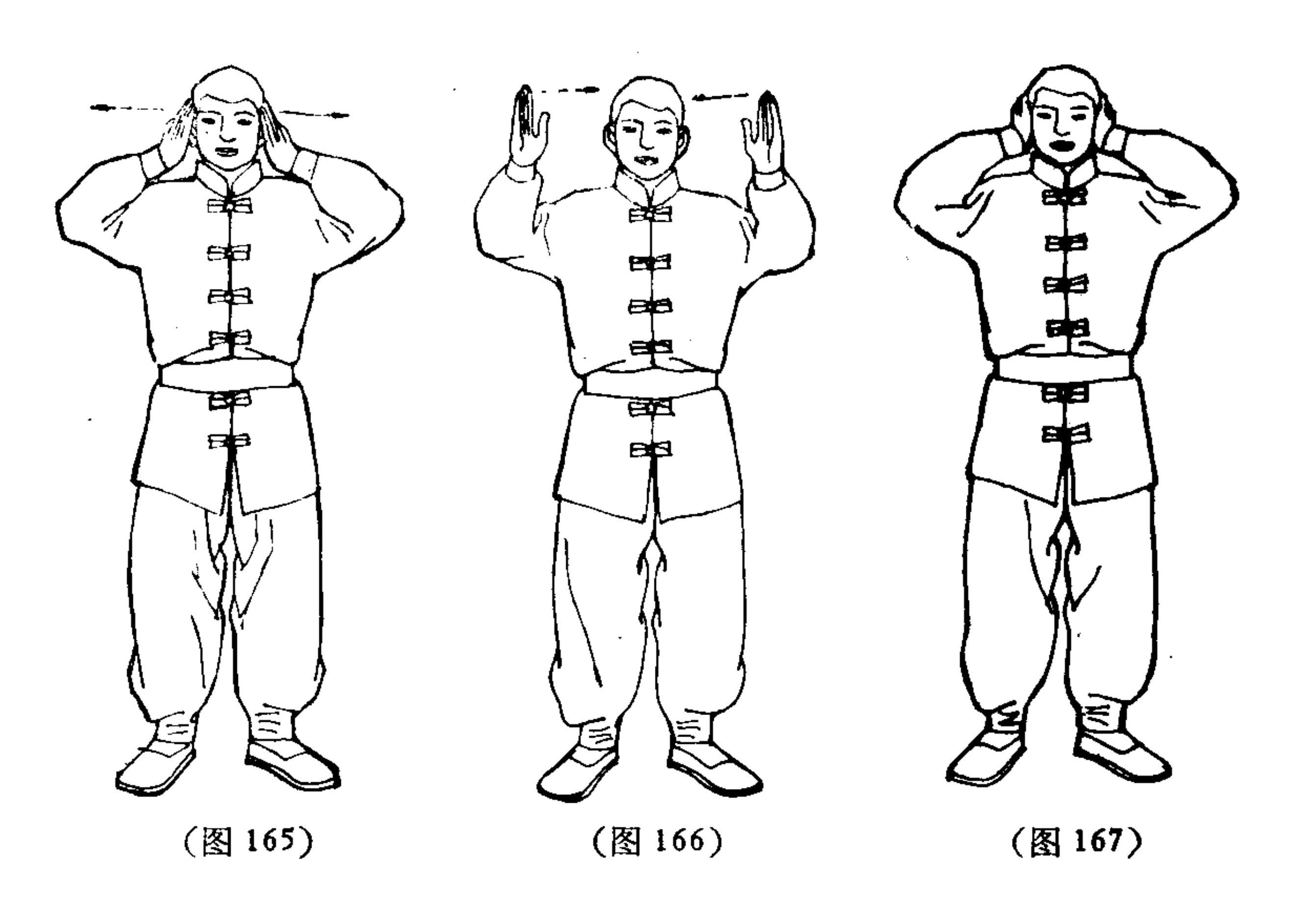
(图 162)



(图 163)



(图 164)



（图 165）　　（图 166）　　（图 167）

口令词：玉色的花天耳通，两脚分开与肩同宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。两手食指按于“耳门”穴部位（包括听宫听会在内）揉按 99 次，再用大拇指按于“翳风”穴位揉按 19 次，再双掌扣于耳部拔声三次。

两手体前收天气，内旋贯带脉，旋至体前合掌，开、合、开、合。再两手十指向下采地气，旋至双耳部位拔气三次，再向耳内发气 1～2～3 次，双掌再按于耳部默念天耳通、天耳通、天耳通。天耳千里听力聪，听天空透上界，听地下透十层，听江海透水中，听人体知病情，耳聪、耳聪、三耳聪。

金色的花天耳通。双手掌心向上吸天气，贯带脉，外旋合掌。开、合、开、合。两手十指向下采地气，移至左右耳部拔气三次，向耳内发气 1～2～3 次。再双手按于耳部默念天耳通、天耳通、天耳通。天耳千里听力聪，听天空透上界，听地下，透十层，听江海透水中，听人休知病情，耳聪、耳聪、三耳聪。

③ 九朵莲花天耳聪。两手体前收天气，内旋贯带脉，两手移至胸前合掌，开、合、开，合。两手十指向下采地气，再旋至身体两侧，双手按于耳部拔气三次，再向耳内发气 1～2～3 次。双手按于耳部默念天耳通、天耳通、天耳通。天耳千里听力聪，听天空，透上界，听地下，透十层，听江海透水中，听人体知病情。耳聪、耳聪、三耳聪。收势：两手左右分开，掌心向下收地气，两脚并拢，两手移至体前收天气，向天目穴贯气，两手向下排病气，两手还原体侧。（图参见上式）

经典：夫无念者，非同草木土石之无情也。盖无念之念，谓之正念。正念现前，迴光返照。使神御气，使气归神，神凝气结，乃成汞铅。

功理：天耳通是加强听力的功能，凡患有耳鸣，耳聋之人，修炼此功都能恢复正常听力。

病理：盖耳鸣有二种：①传导性耳鸣，传导性耳聋，听力损害多伴有低频率耳鸣，耳鸣多呈现低音调，听力如飞机之嗡嗡声。②感音性神经聋的耳鸣，感音性听力损害多伴有高频率耳鸣，耳鸣多呈有高亢音调，如蝉鸣的吱吱声。关于耳聋可分为传导性耳聋，感音性耳聋和混合性耳聋。①传导性耳聋的病变在外耳和中耳，因声音传导，在生理上有毛病，妨碍声波传入。②感音性耳聋的病变在内耳，听神经或各级听中枢，因声波感受系统有毛病，声波虽然能传入内耳，但无法感受，③混合性耳聋，既有外耳或中耳，又有内耳或听神经毛病，既有传统耳聋，又有感音耳聋，统称为混合性耳聋。例如：长期患慢性化脓性中耳炎等，既有耳膜穿孔，听力小骨损坏的传导聋，又可有因长期毒素吸收，伤害内耳听器官和听神经的感音聋，病因：①先天聋，父母患传导性耳聋疾病，胎儿期耳发育不良，怀孕早期母体患病，（风疹）。分娩时外伤等。②后天

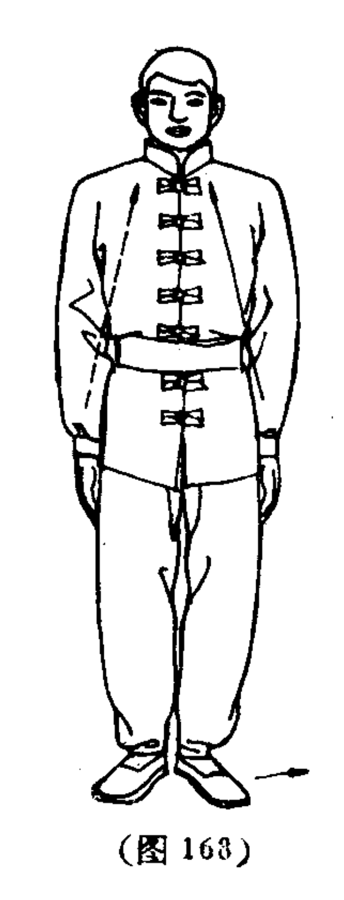
聋，传染病，药物中毒，炎症、外伤，肿瘤等。

耳聋程度：听力损失可以计量，用听力计可以测量听力损害程度。耳科把声音强度的声量单位“分贝”作为听力计量单位。分贝是纪念电话发明人贝尔而命名的，分贝是人耳能感受到的最低音量。耳聋程度大致可分为四度。①轻度聋：听力损失10～30分贝，远距离听话困难，可听到二米外高声音。②中度聋，听力损失30～60分贝，近距离听话困难，可听到二米内高声谈话。③重度聋，听力损失60～90分贝，日常谈话听不清，需在耳边高声说话。④全聋，听力损失90分贝以上，大声喊叫都听不到，戴助听器也无济于事。

要点：根据我们经验，习炼天耳通气功对防耳聋较有明显效果，这也是一项科学内容，应进一步探索之。

第三节 他心通

为了预知人体病情以及他人之思想，或防别人暗算自己，或预防合伙共事，或防止共事当中有骗局，以及防匪防盗防偷等，习练此功，以增强自己的预感性和灵敏性，宜此功。练此功能加强嗅觉能力，通过嗅觉再传入自己大脑，预测别人的思想，十分有效。同时本功法对“鼻渊”及各种鼻的疾病防治，效果显著。



(图168)

功法动作：①预备式同上。（图168）

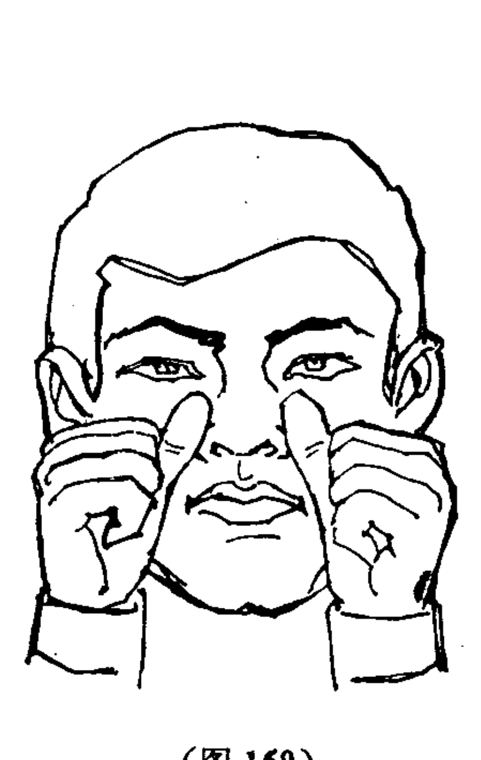
②动式：两脚分开与肩同宽，三线放松，三丹人静，神宜内饮。

① 玉色的花他心通，用两手的大拇指第二节按摩"迎香"穴位 99 次，再用大拇指向"水沟"穴。

承上式，两手上提，大拇指上颌吸采天气，两手上起高度与肩平，再向胸部回收，然后贴身下落，下落时屈膝，上起下落共进行 20 次，再两手左右分开，再合掌，再分开，共三次后，双手掌心向内对准鼻部的"迎香"穴发功三次。发功时意念玉色的花他心通，并用双手按于鼻部的"迎香"穴默念他心通、他心通、他心通，他心千里嗅真情，嗅天空，知雨情，嗅地下，知矿情，嗅人体，知病情。他心，他心，他心通。（图 169～178）

② 金色的花他心通。

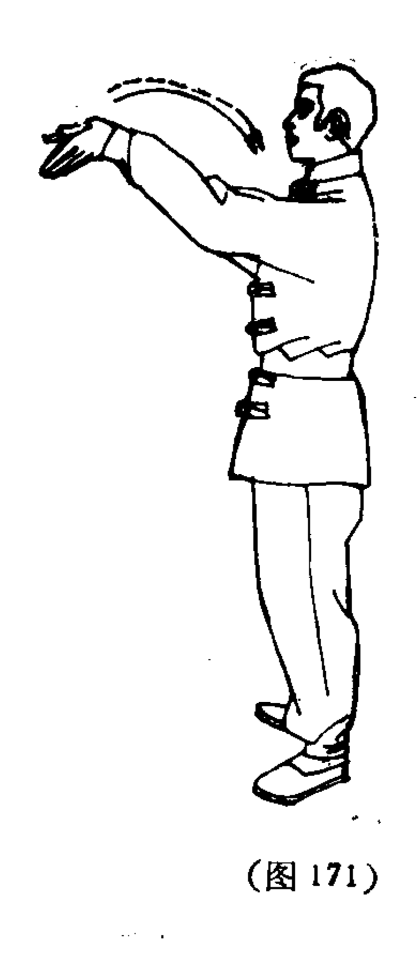
承上式，两手掌心向内上提至肩平，再回收至胸部，贴胸屈膝下落。用数字记录练习：1357，3357，3579，5579、9999。然后两手提至胸前，双手合掌，再左右分开共三次，再向鼻部发气 1～2～3 次，发气时意想金色的花通于鼻贯于脑，发气后，



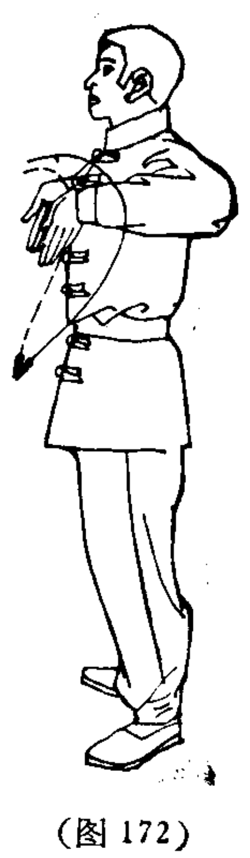
（图 169）



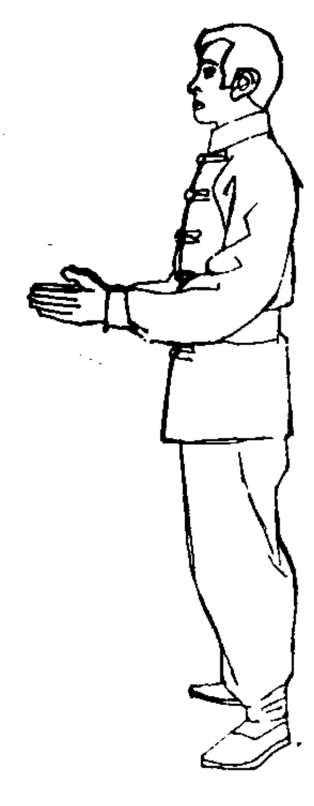
（图 170）



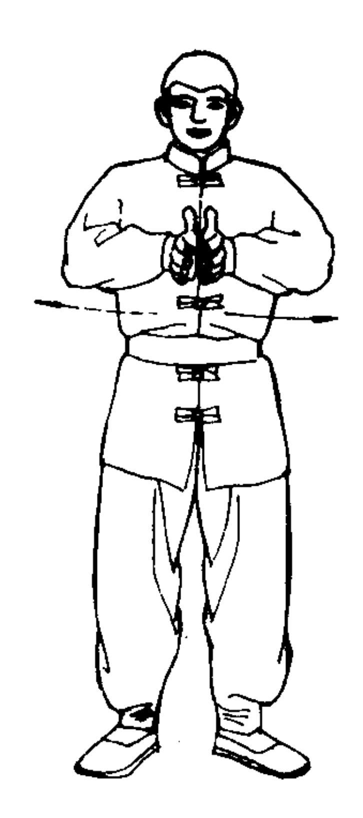
(图 171)



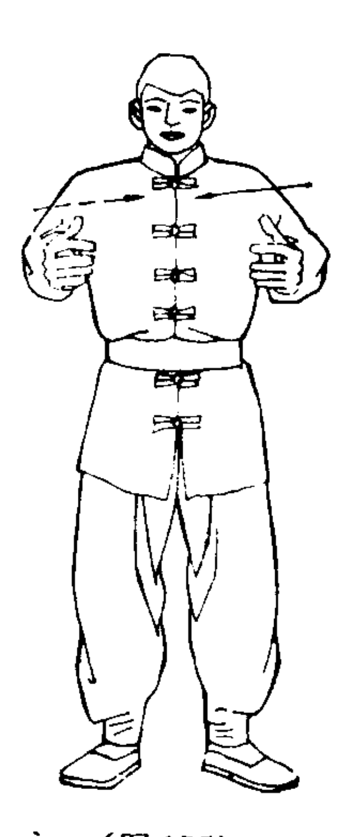
(图 172)



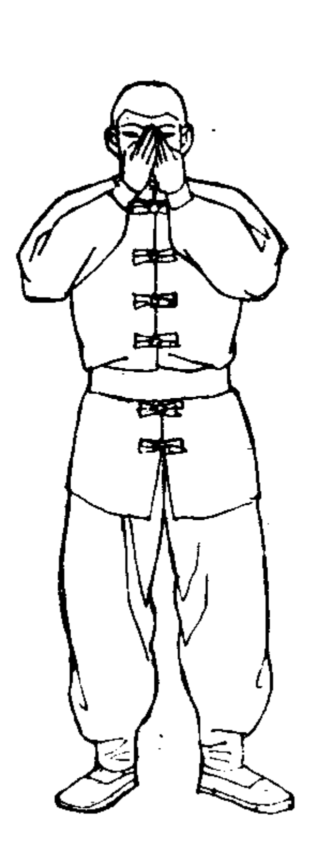
(图 173)



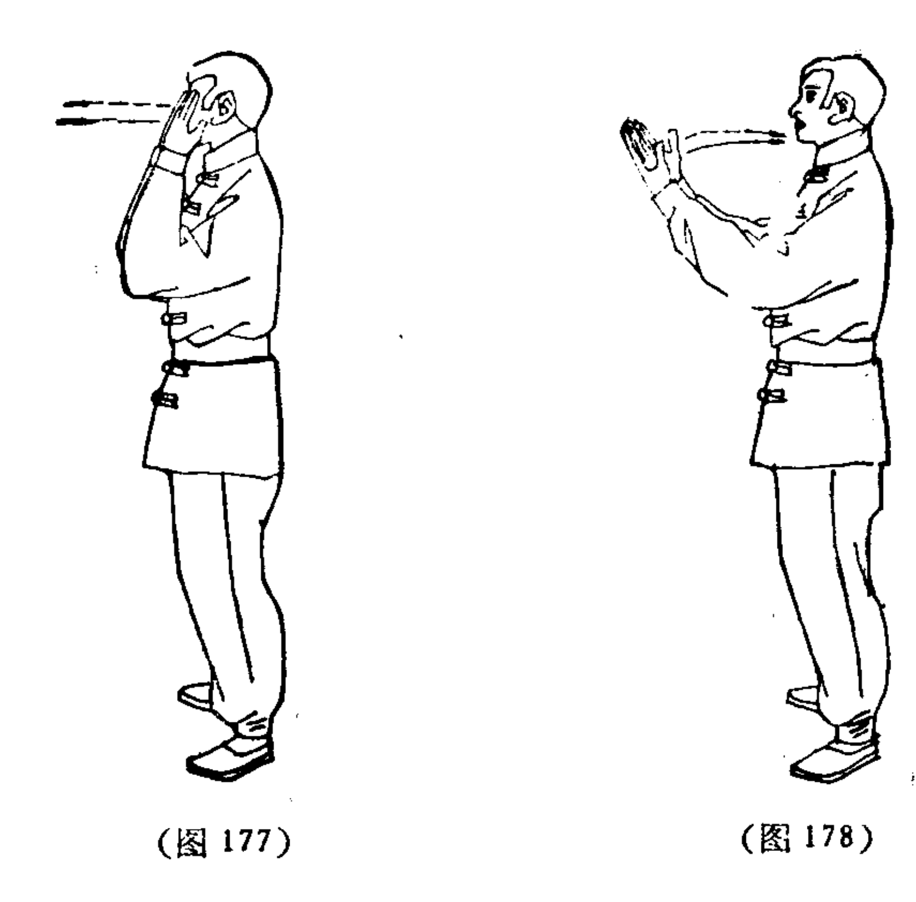
(图 174)



(图 175)

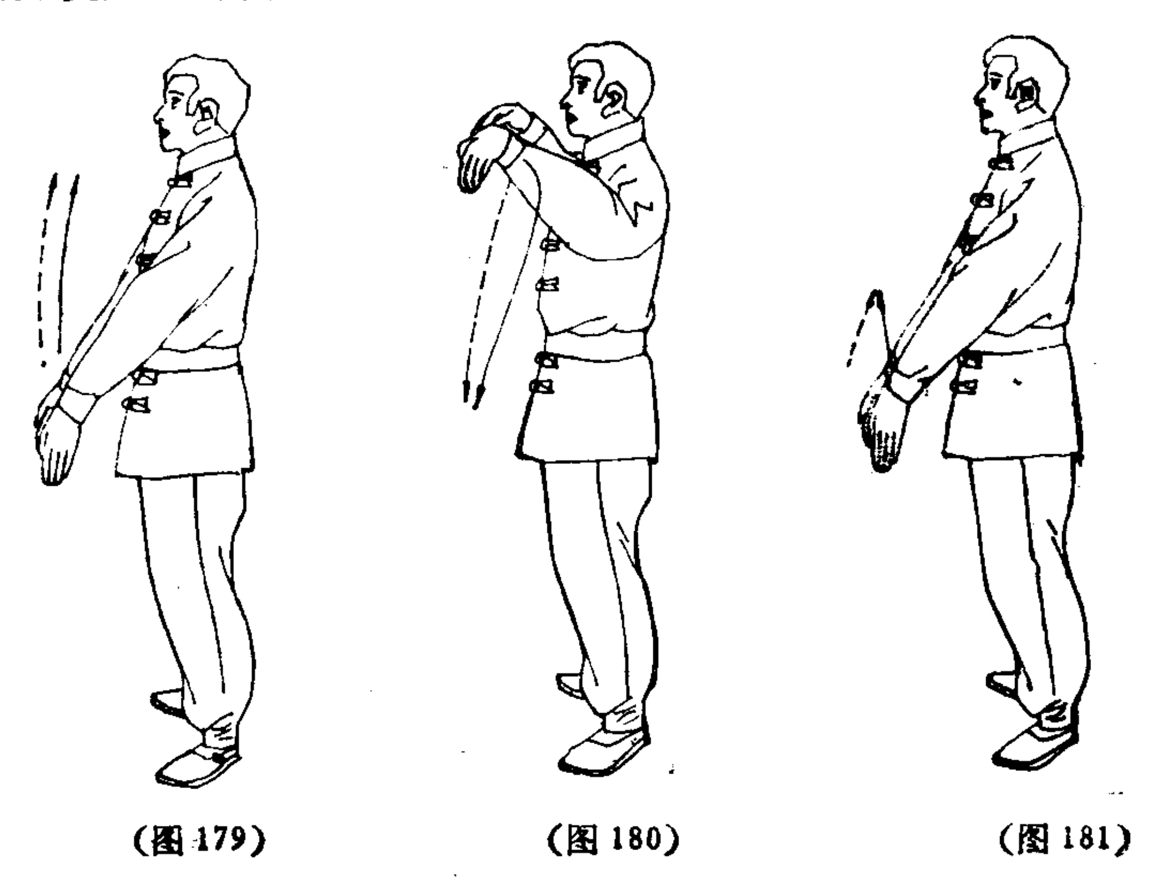


(图 176)



(图 177)　　(图 178)

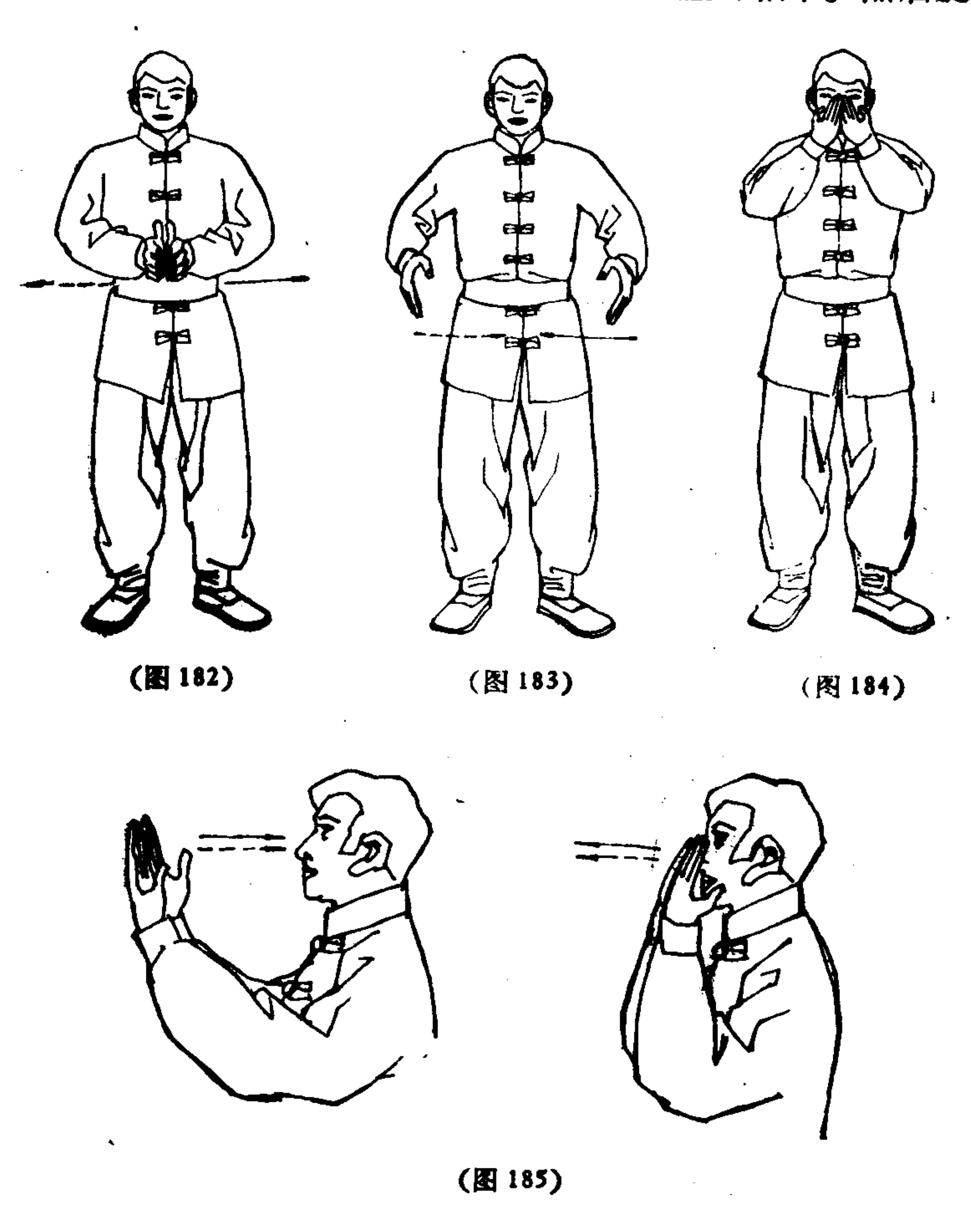
双手按于鼻部默念他心通、他心通、他心通。他心千里嗅真情，嗅天空，知雨情，嗅地下，知矿情，嗅江海，透水中，嗅人体，



(图 179)　　(图 180)　　(图 181)

知病情。他心、他心，他心通。（图 179～185）

③ 九朵莲花他心通。承上式，双手在胸腹部前面成左上右下掌心相对抱球姿势。然后右掌旋至下面成左上右下之抱球式，再上右步，左手掌心向上向前旋出，再旋至掌心向下由右旋转至胸前左手之下。同时右脚收回与左脚相平。然后旋



（图 182）　（图 183）　（图 184）

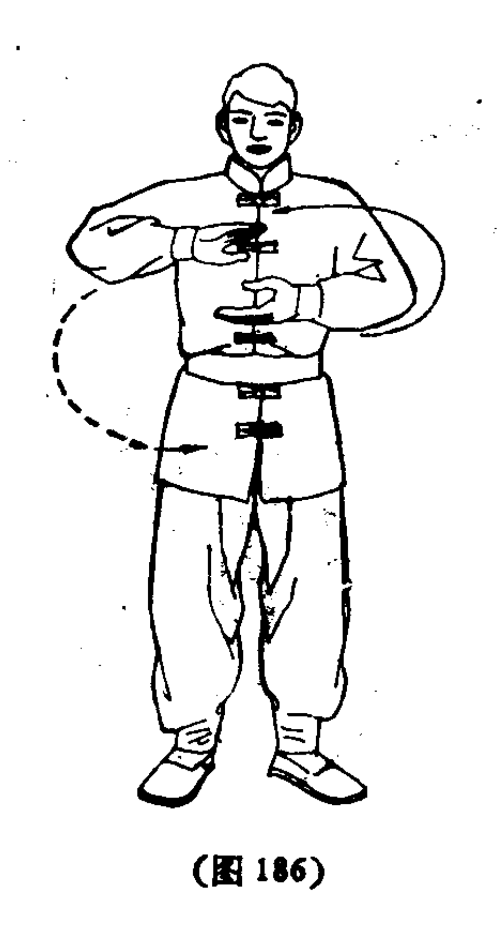
（图 185）

球左掌旋至右掌下面。左脚向前上步，左手向前伸出，掌心向上，再由左方旋回收至右掌下面；同时左脚收至与右脚相平，如此共作四次。作动作时，用数字功记录之，1357，3357，3579 5579 9999。上动作完后，仍两掌手心相对，作开合三次再双掌对准鼻部之"迎香"穴发气三次。发气时默念九朵莲花他心通。发气后，仍双手掌心向内按于鼻部默部默念他心通、他心通、他心通。他心千里嗅真情，嗅天空，知雨情，嗅地下，知矿情，嗅水中，知水情，嗅人体，知病情，他心、他心、他心通。(图186～199)

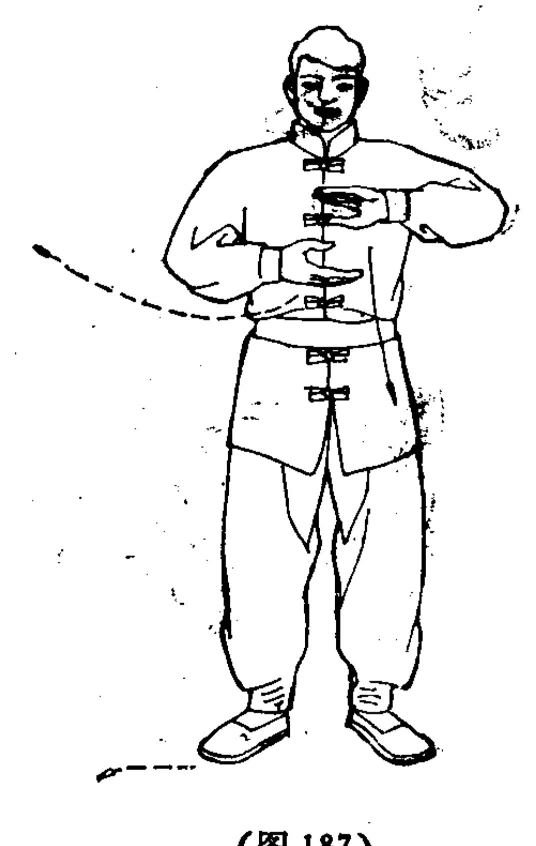
收势：两手左右分开，掌心向下吸地气，两脚并拢，两手移至体前掌心向上收天气，向天目穴贯气，两手向下排病气，两手还原于身体两侧。(图见前式)

口令词：

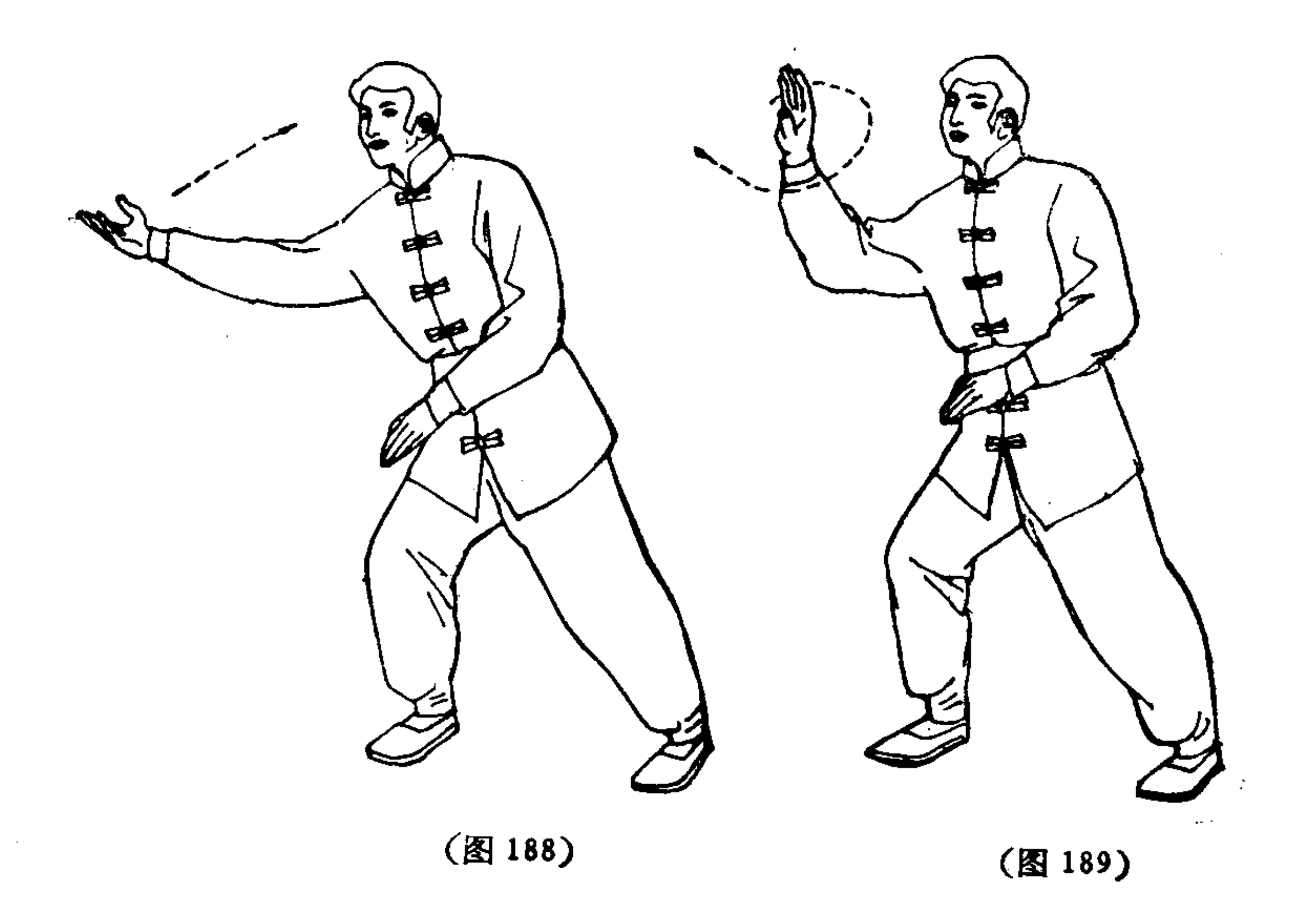
① 玉色的花他心通。两脚分开与肩同宽，三线放松，三



(图 186)



(图 187)



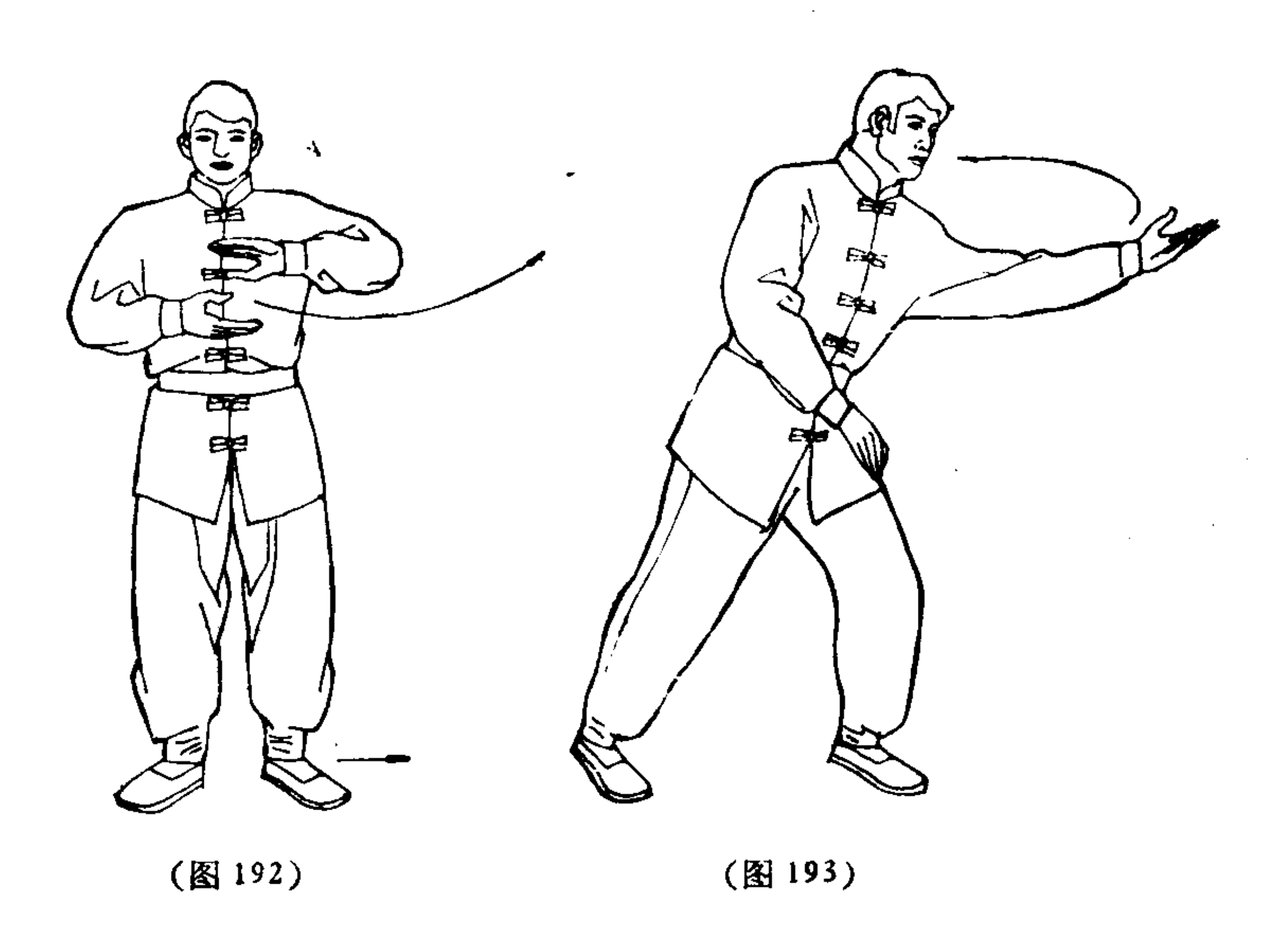
（图 188）　　（图 189）



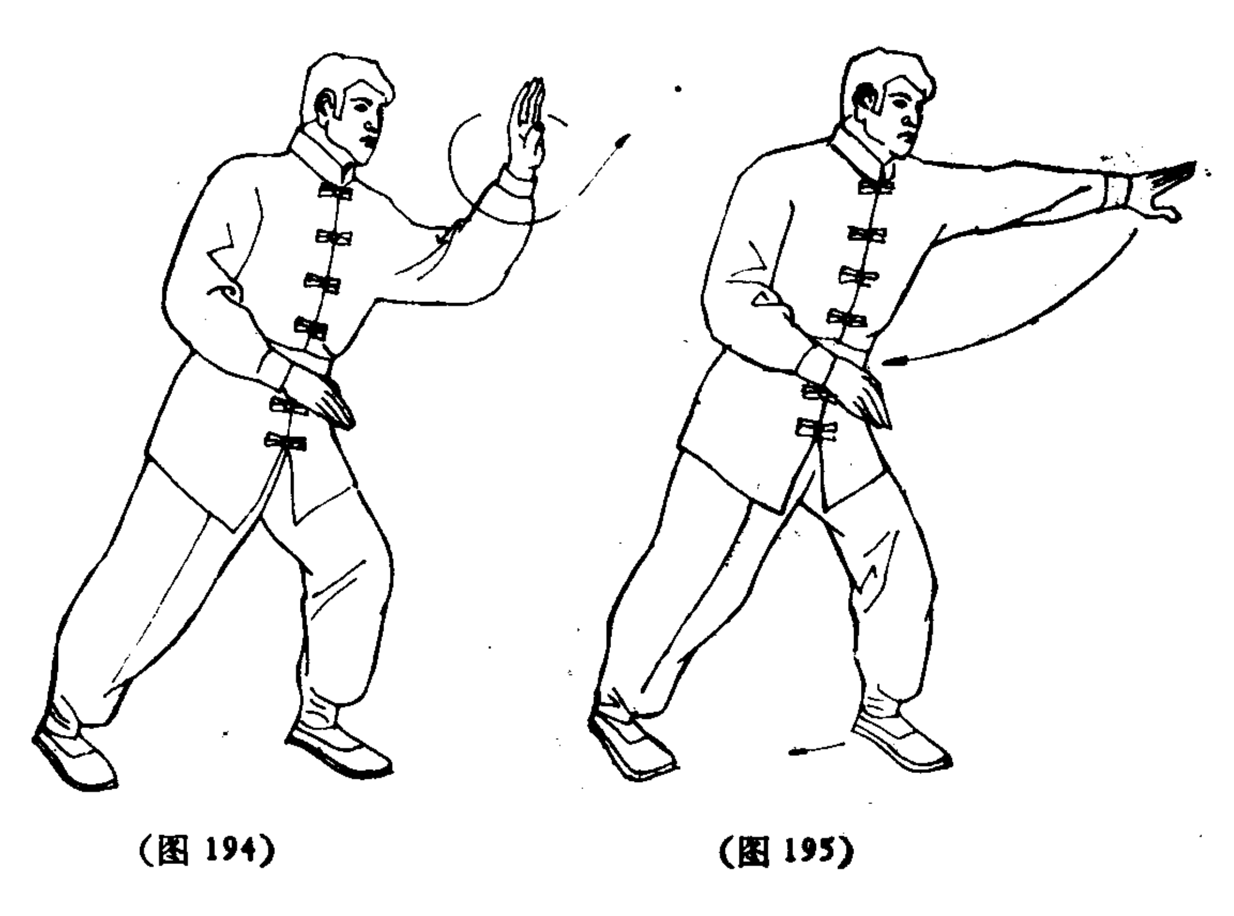
(图 190)



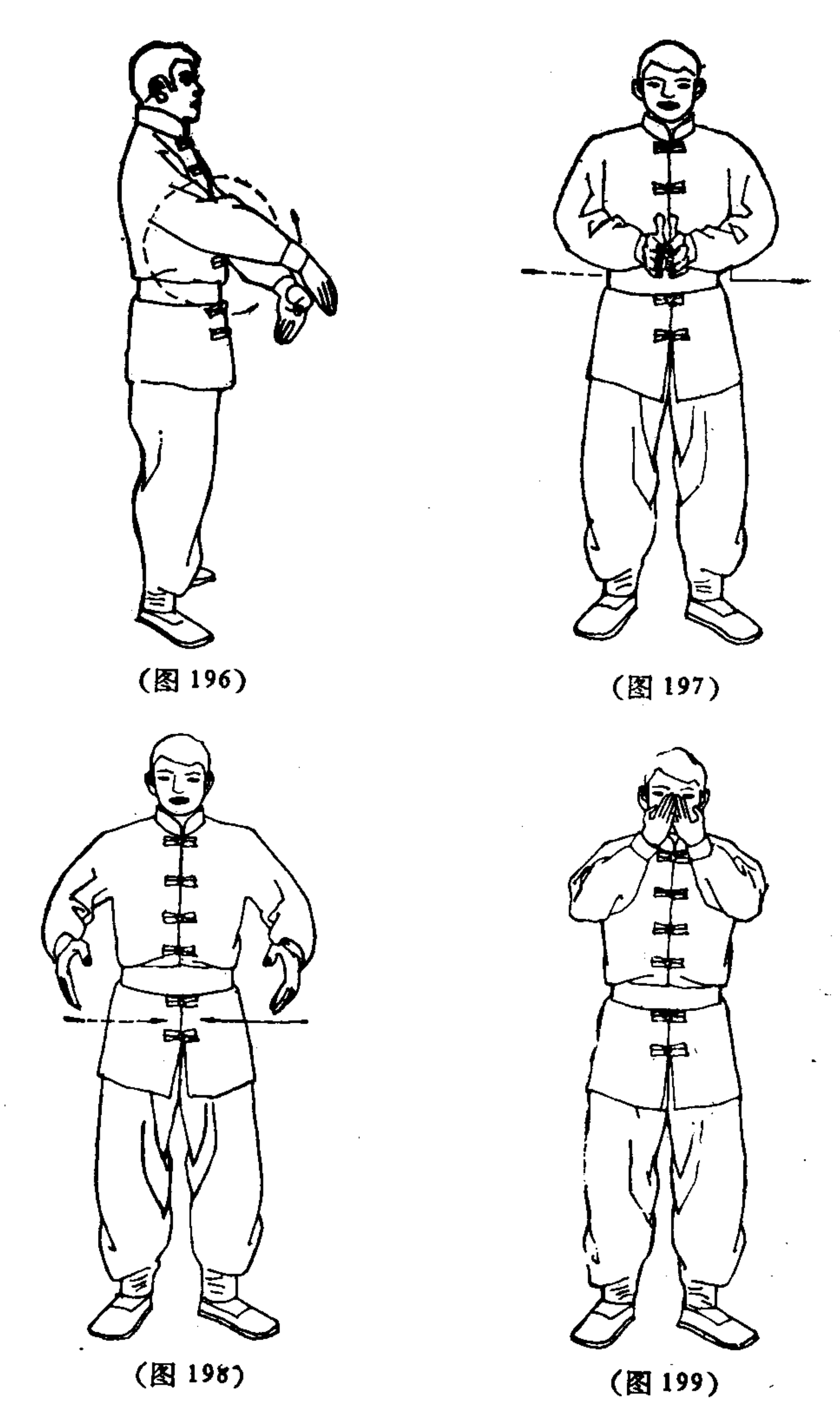
(图 191)



（图 192）　　　　（图 193）



（图 194）　　　　（图 195）



(图 196)　(图 197)

(图 198)　(图 199)

丹入静，神宜内敛。两手体前上提，大指上颌吸采天气，起至肩平，胸前回收，屈膝下落。用数字功记录练习之 1357，3357。

3579,5579,9999。双手体前合掌,开、合、开,合。双手掌心向内对准鼻部发气 1～2～3 次。 再双手按于鼻部默念他心通、他心通、他心通。他心千里嗅真情,嗅天空,知雨情, 嗅地下,知矿情,嗅江海,知水情, 嗅人体, 知病情。他心、他心、他心通。

② 金色的花他心通。双手掌心向内上提,起至肩平, 胸前回收, 屈膝下落。用数字记录练习。 1357, 3357, 3579, 5579, 9999。双手体前合掌, 开、合、开、合。双手掌心向内向鼻部"迎香"穴发气 1～2～3 次。双手按于鼻部默念他心通、他心通、他心通, 他心千里嗅真情,嗅天空,知雨情, 嗅地下,知矿情,嗅江海,知水情,嗅人体,知病情,他心、他心、他心通。

③ 九朵莲花他心通。双手掌心向内上提,提至肩平, 胸前回收,屈膝下落。用数字功习练之,1357,3357,3579,5579,9999。双手体前合掌, 开,合,开,合。双手向鼻部发气, 1～2～3。双手按于鼻部默念他心通、他心通,他心通。他心千里嗅真情,嗅天空,知雨情,嗅地下,知矿情,嗅江海,知水情, 嗅人体,知病情。他心、他心、他心通。

经典: 道生一,一生二,二生三。三生万物, 此之谓顺去生人生物。形化精,精化气,气化神,神还虚,此之谓逆修成仙之道。(《顺逆三关》)

功理: 他心通是炼嗅觉能力的一种功法, 此功对嗅觉能力,十分有显著效果,同时本功对防治鼻病更有十分显著效果。

病理: 他心通对鼻病患者的防治,很有疗效,凡患有鼻塞流涕,或因鼻甲肿胀,或异物、新生物阻塞鼻腔不通气者,均可改善, 或其原因引起鼻塞都能立见奇效。鼻塞常见于鼻和鼻窦的疾病,如急慢性鼻炎,鼻窦炎的变态反应性鼻炎, 鼻中血

肿，脓肿，鼻腔异物，鼻腔、鼻窦、鼻咽部肿瘤等。

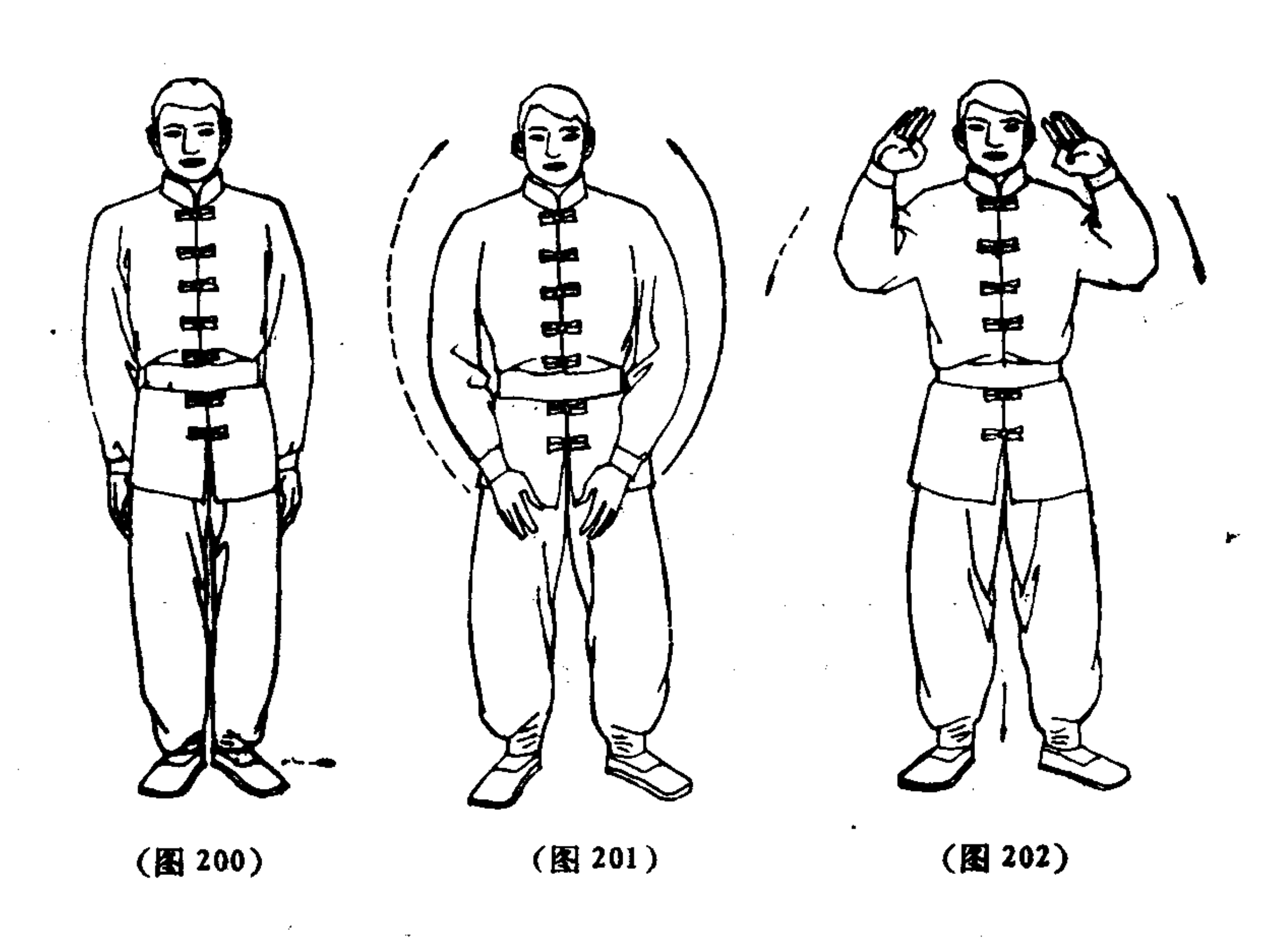
鉴别以下鼻的病变：①急性鼻炎，鼻塞时间短，怕冷发热，流粘液或粘脓鼻涕，打喷嚏，头疼等。②慢性鼻炎，平卧时重，侧卧时上边通气，下边鼻塞，病人常感头昏，头疼，多痰。③萎缩性鼻炎，鼻塞、嗅觉不灵。不是鼻孔通气不好，而是神经感觉异常，流嗅粘脓鼻涕，有时混黄绿色脓痂。④变态反应鼻炎。又称为过敏性鼻炎。主要表现连续喷嚏伴大量清水样鼻涕。⑤药物性鼻炎。为长期滴用“鼻炎净”等药，刺激鼻粘膜增生增厚而引起的鼻炎，均称为药物性鼻炎。这种鼻炎，鼻塞十分顽固而严重，一般药物无效。⑥增殖体肥大，多见于3～6岁儿童，有进行性鼻塞，张口呼吸伴颜面和智力发育不良。⑦鼻腔异物。多见于儿童，单例的鼻塞伴混血的鼻脓鼻极。⑧鼻窦炎。持续性单侧鼻塞，长期流脓性鼻涕，量多少不定，伴有头疼头昏，急性期头疼常有规律性。⑨鼻息肉。鼻塞的轻重依鼻息肉大小和数目而定，鼻塞多为持续性，伴粘脓鼻涕不易擤出。鼻涕常向后流到咽部，引起多痰感或咳嗽。⑩鼻部肿瘤。鼻腔、鼻窦的恶性肿瘤，多见于中老年人，鼻塞呈进行性加重，反复发作单侧流腥臭带血脓涕，早期可能仅有鼻涕带血丝。运用“他心通”功法防治，对各种鼻病有奇效。

要点：　每次练“他心通”气功后，用大拇指摩按“迎香”、“水沟”穴部位摩按20次，对防治鼻病有特效果。

第四节　神　足　通

神足通功法实际上是一种“搬运法”。搬运法包括三个方面，一种是搬运同身重的物体，另一种是搬运人体的病灶，再一种是搬运各山大川之灵气为人治病，又如对患有肿瘤病人，把病人身上的肿瘤搬出体外，从而治愈恶性疾病。

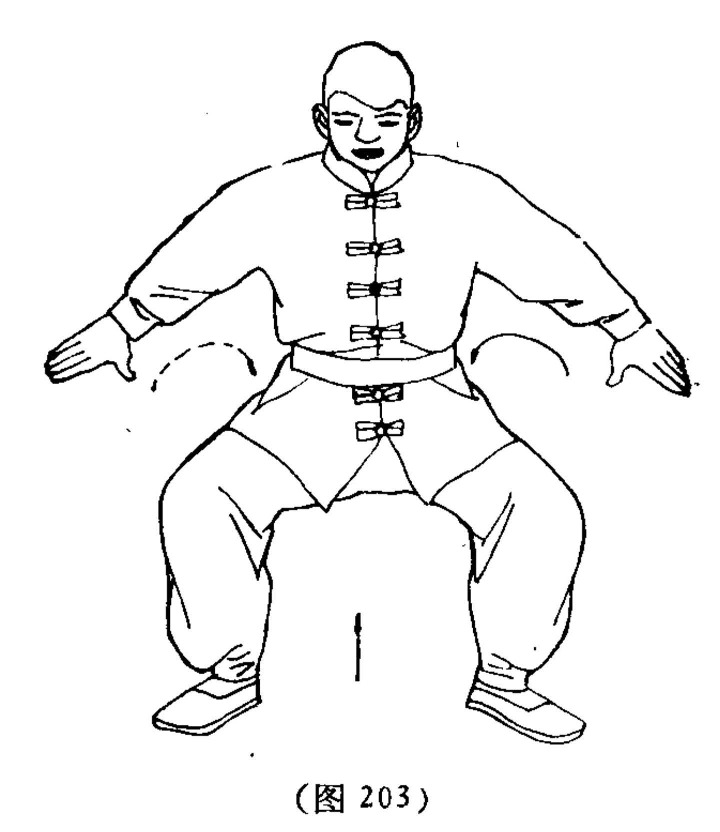
功法动作：（1）预备式，立正姿势，两脚分开与肩同宽，全身松静自然，目平视前方，意想全身气感增强，聚于下丹田部位。接着，两手旋至小腹部位，再两手举至头上部，再向左右分开、接下式马步。（图 200～202）



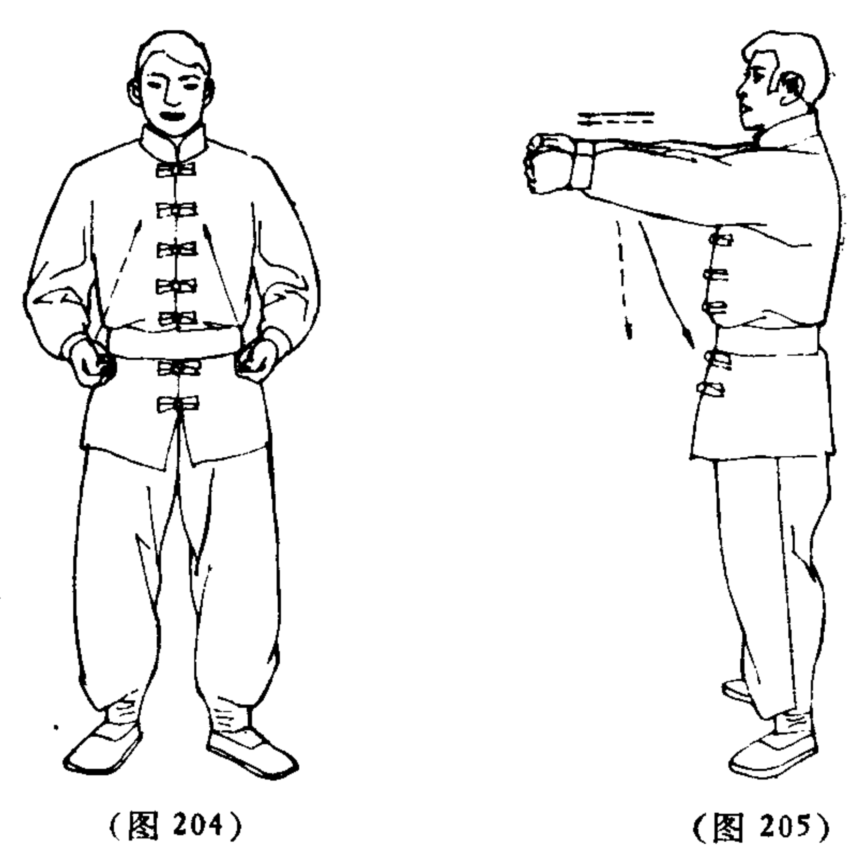
（图 200）　　（图 201）　　（图 202）

② 动式，承上式。马步站立，两手十指向下指向地面吸采地气，再旋至左右两侧，举至头前上方，掌心向上吸采天气。然后左右分开旋至下方部位，再旋至两侧吸至腰部握，蓄力向前冲出。（图 203～205）

接着，两手由左右两侧上举头之前方意想抓物状，再将双手移至身体左侧双手左上右下抱球，然后两手掌心相对旋球，右手转至上方，左手转至下方，再上下旋球四次后。双手握拳震脚变掌下按。再两手移至身体右方，双手掌心相对右上左



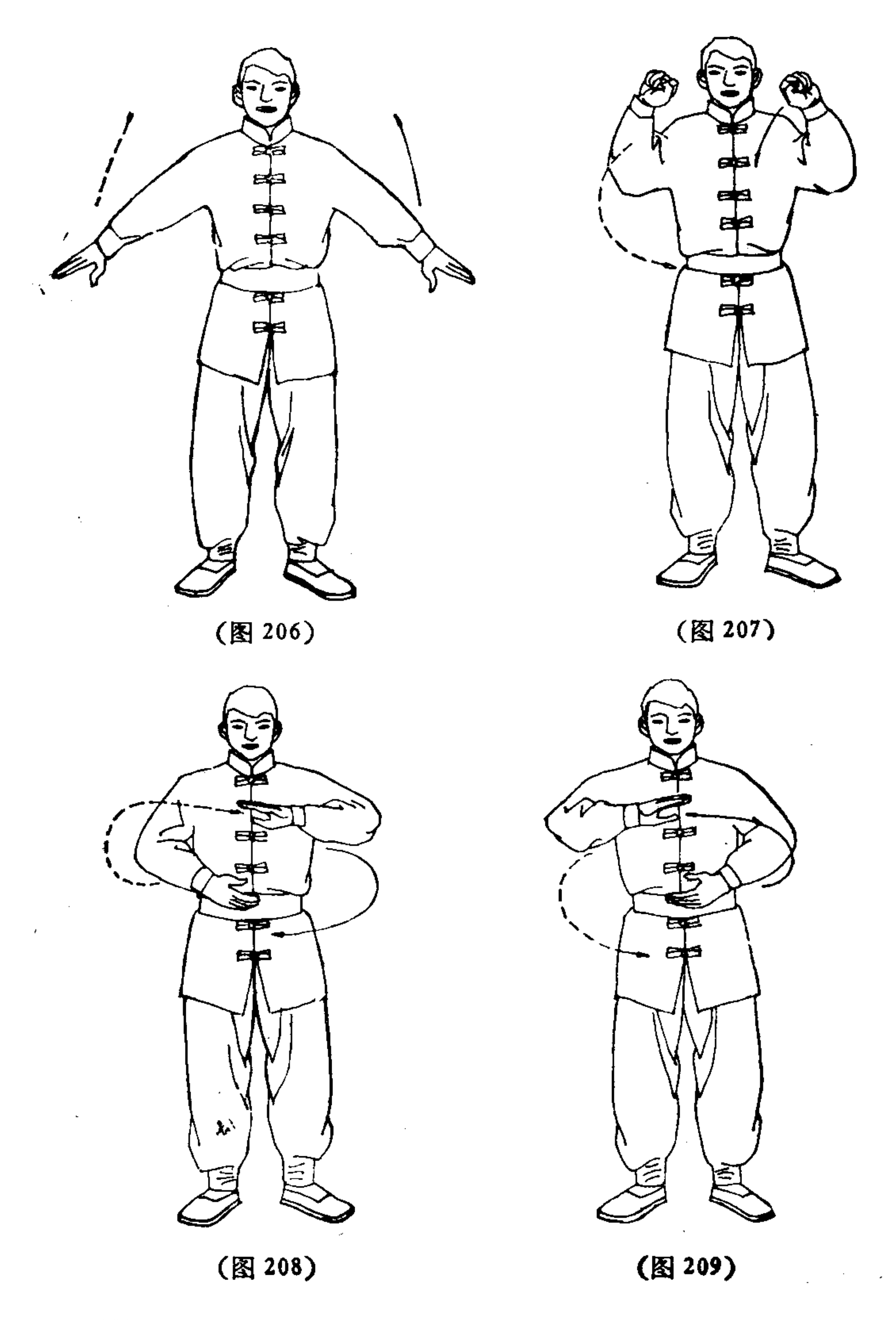
（图 203）



（图 204）　　（图 205）

下抱球，旋球，右手旋至下方，左手旋至上方，如此旋转四次，再双手握拳震脚变掌下按。

承上式，双手移至小腹部位，双手掌心向内十指相对向下丹(坎位)顺时针方向旋转一圈，再移至“膻中”部位，顺时针方



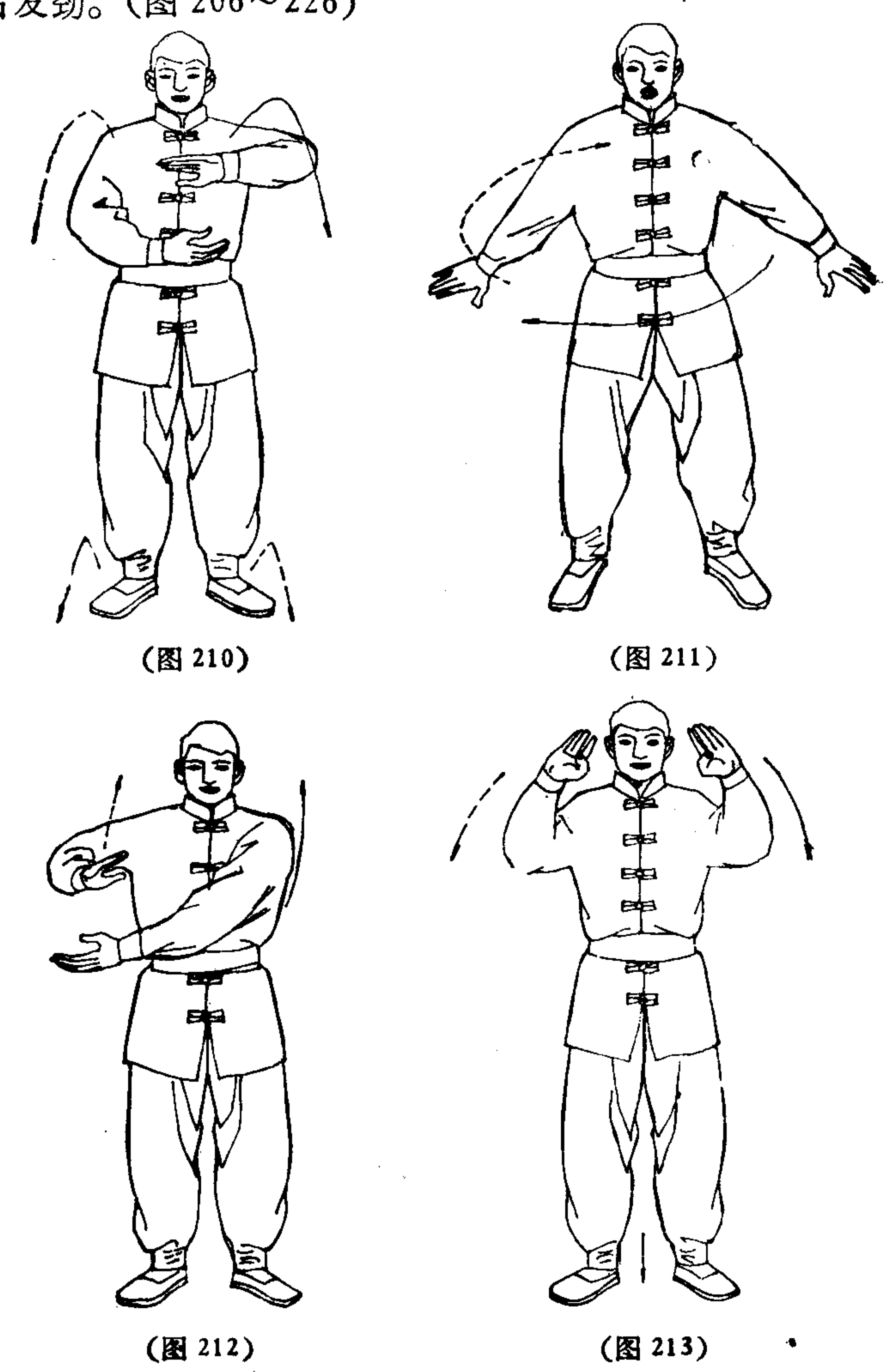
(图 206)

(图 207)

(图 208)

(图 209)

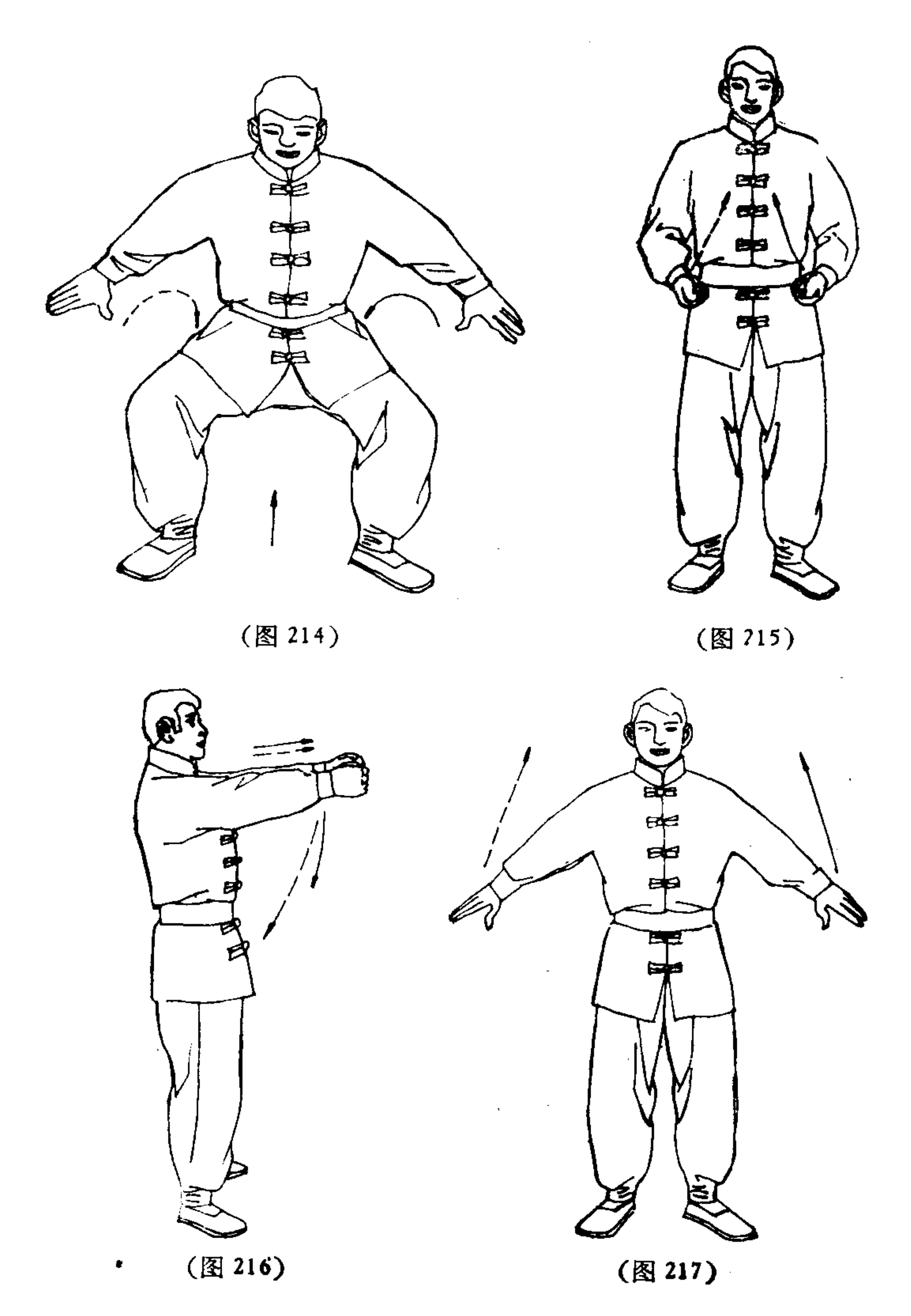
向旋转一圈，旋转时意想水火相济、上下相接，气感加强，精神旺盛。接着，两手左右分开，掌心聚气，向身体两侧拍打再向左右发劲。（图 206～226）



（图 210）　（图 211）

（图 212）　（图 213）

收势：两手左右分开，掌心向下采地气，两脚并拢，两手体前收天气，向天目穴贯气，两手向下排病气，两手还原于身

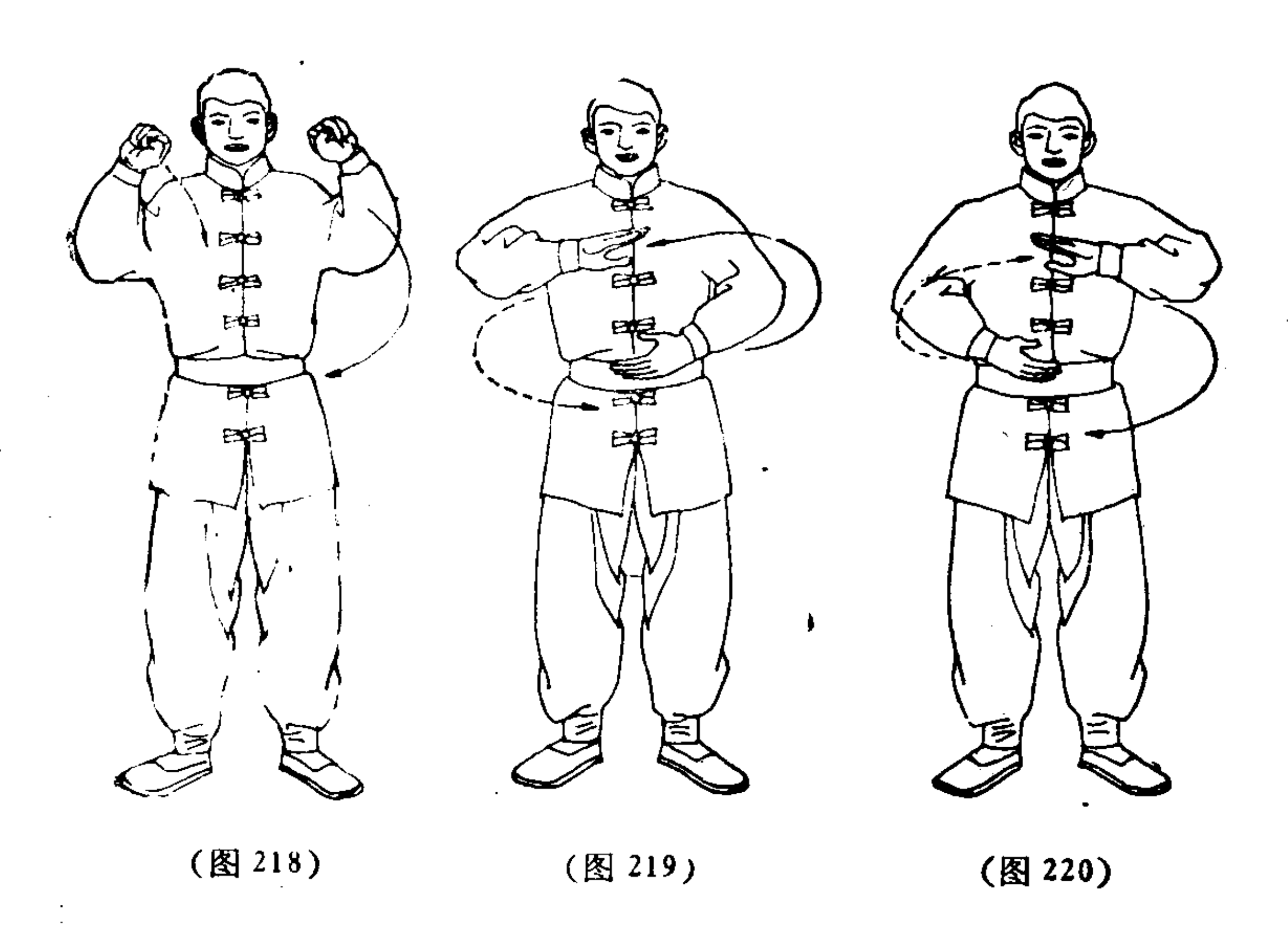


(图 214)

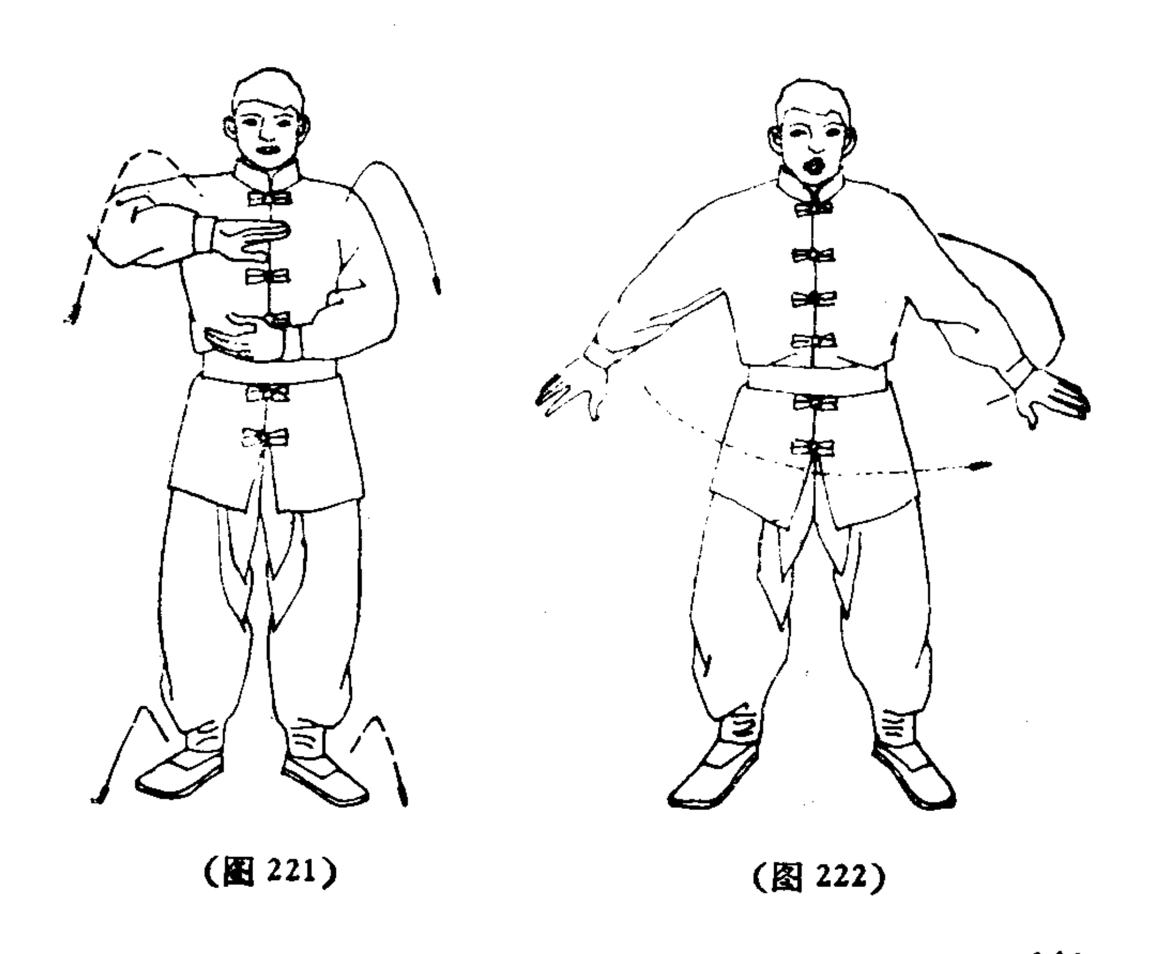
(图 215)

(图 216)

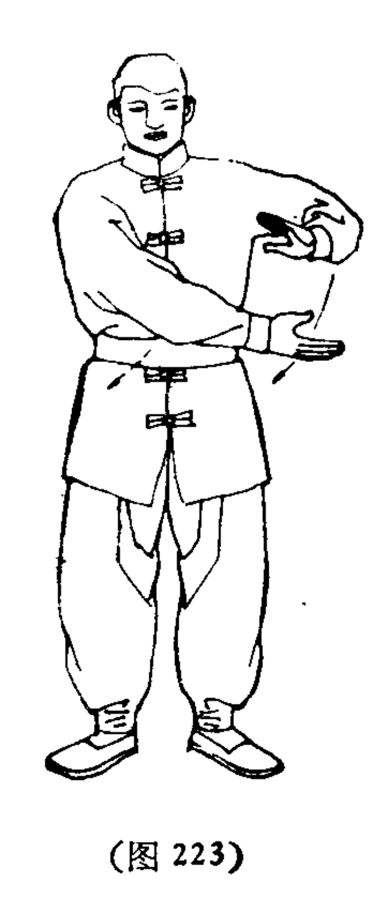
(图 217)



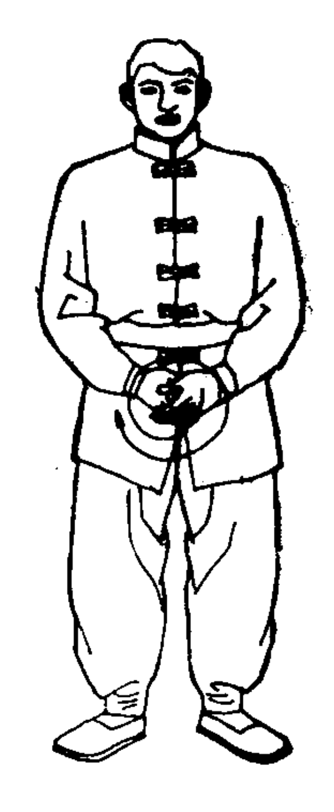
(图 218)　　(图 219)　　(图 220)



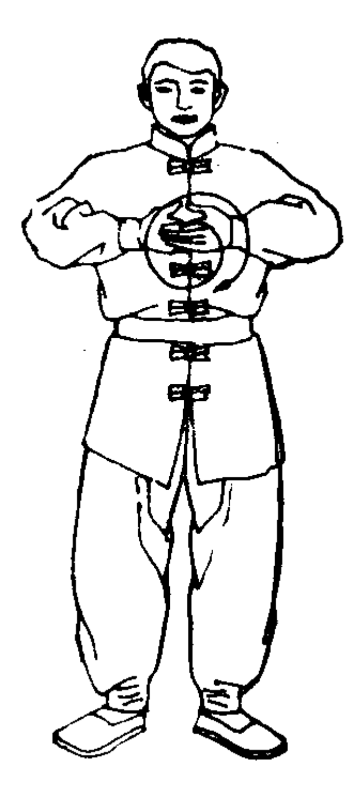
(图 221)　　(图 222)



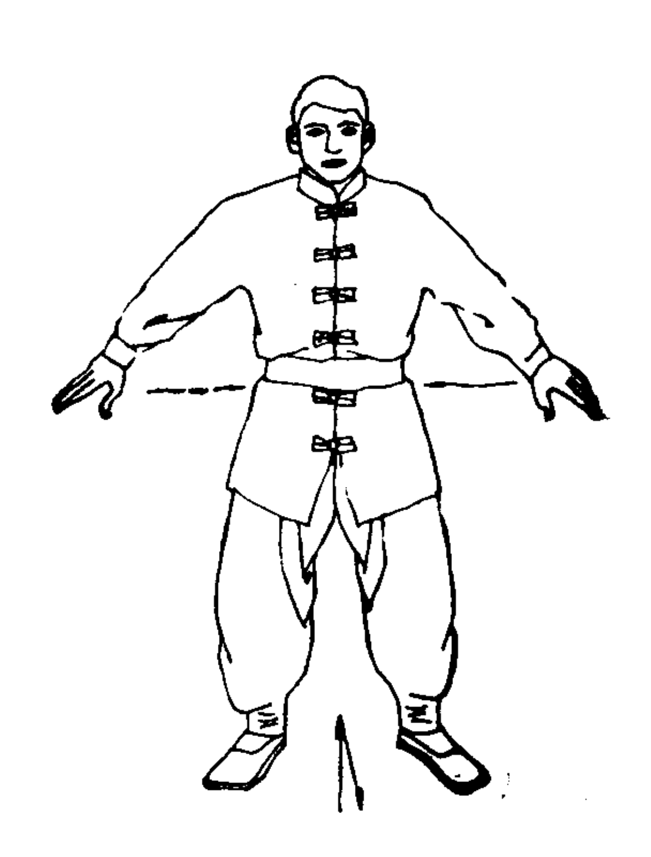
(图 223)



(图 224)

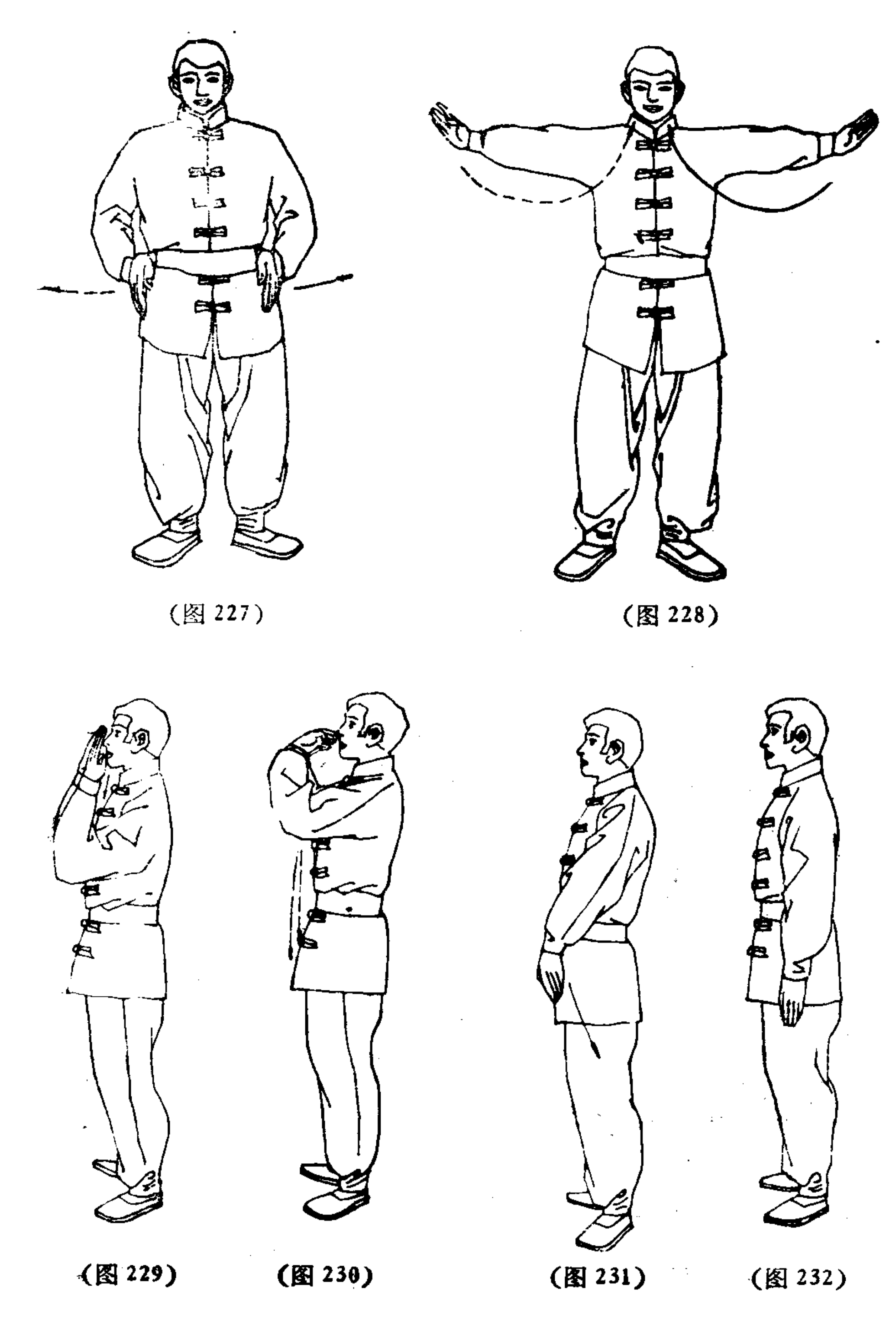


(图 225)



(图 226)

体两侧。参见前面收式动作。(图 227～232)



(图 227)　(图 228)

(图 229)　(图 230)　(图 231)　(图 232)

口令词：双手十指向下采地气，再至头前上方采天气。然后两手握拳收至腰际两侧向前冲出，再双掌由腰部两侧蓄劲旋至头部上方，再移至身体左方双手左上右下抱球，旋球共四次，蓄力握拳变掌震脚下按，双手再移至身体右方右上左下抱球，旋球四次，蓄力握拳变掌震脚下按。再双手向内十指相对向丹田摩按一圈再移至膻中部位摩按一圈，再两手变掌向腰部两侧拍打后收势。

经典：古传有外三要者，即鼻有二窍，口有一窍，共三窍。此是神气往来之门，阳神为玄，阴息为牝，此中有天魂地魄，与我神气混而为一，故强名曰畜牝二物也。

要诀：六丁六甲齐来发，力举千觔把物拿，搬到东边在放下，搬到西边也是佳。南北坎离为水火，东西震兑把病抓。

第五节 宿命通

功法动作：（1）立正姿式，两脚跟并拢，两脚尖离约60度，头正身直，虚灵顶劲，下颌微收，目平视或垂帘，口微闭，齿微扣，两臂左右自然下垂，两手的中指轻轻按于两腿的“风市”穴位，脚心意识踏地，鼻尖与神阙上下成一条垂直线，百会与会阴上下成一条垂直线。全身松静自然，意想自己的宿命属于金、水、木、火、土哪种宿命，按照五行宿命炼功，此为站式按照宿命炼功方法进



（图233）

行。(图 233)

(2) 动式：坐在平坦的位置上，一腿伸直，一腿变曲，用双手左外右内握住脚跟脚腕部位，向内搬运，搬运时脚跟对准自己的丹田部位，一腿搬运完毕，再搬运另一腿，此为“内运腿”基本功。接着作“外运腿”动作。此功可参照《五雷掌六字诀》的“盘膝动作。

盘膝坐定后，内视自己的“宿命”。自己的宿命属于金、水、木、火、土哪种宿命。关于宿命问题，它是以五行为代表的。查找自己宿命时，在《万年历》上查看自己是何年生人，生年的“干”、“支”为何？所谓干支是十天干和十二地支：十天干为“甲乙丙丁戊已庚辛壬癸”，十二地支为：“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”是也。查出干支后，再在“六十花甲子纳音宿命歌诀”一查便知，例如歌诀开头便有“甲子、乙丑海中金”，如果是甲子年或乙丑年生人，便是金的宿命，如果是“丙辰”、“丁卯”年生人，便是炉中火宿命，也就“火命人”。火命人炼功时内视自丹田部位冒出一团火上下延伸燃烧遍及全身，再向下丹至“会阴”、长强、命门、夹脊、大椎、玉枕、百会、上丹、重楼、中丹、下丹一个周天循环遍及全身。把肾精炼成气——叫炼精化气，火命人应这样炼功较为快速，(图 234)



(图 234)

土命人炼功则应内视自己之脾胃，如果是“庚午”、“辛未”年生人则为“路旁土”就是土命人，土能生万物。土属于脾脏，

脾胃为后天之本，为水谷之海。脾主升清，为人体生降之枢，在炼功当中意想把清气升上去，把浊气降下来。土是火的儿子、火旺而生土，土运而助火，生生不已，由炼精化气，达到炼气化神。土命人炼功应这样做。(图 235)



(图 235)

金命人炼功时应内视自己的肺脏。肺属金，金能发光，光照全身。凡炼功到一定阶段时，全身四周都有光圈笼照，以防御自己的身体，不被邪气所侵，金是土的儿子，土能生金，且人体上下表里之气，均为肺所主。肺除司呼吸之外，还与真气的生成和敷布有关。《灵枢·刺节真邪》说："真气者，所受于天，与水谷之气并而充身者也。"说明真气的生成，是肺吸入自然界的清气和脾胃摄入食物中的精微物质(谷气)二者并于肺与胃中元气相结而成。真气敷布到五脏六腑全身各处，转化为各器官组织活动的能量，均由肺的宣发作用完成的，在炼功时，意想肺气周流全身，贯通大小周天，并意想西方白虎之气为自己身体补充阳气。凡甲子、乙丑年生的人均为"海中金宿



(图 236)

命"，即金的宿命人。金的宿命人炼功时身体都闪闪发光，围护全身不受邪气所侵。（图 236）

水命人炼功时宜内视自己的肾脏。肾藏精，为人的机体发育之生殖源。《素问·六节脏气论》："肾者，主蛰封藏之本，精之处也。……"精者，有精粹、精微、精华之意。有广义和狭义之分，广义包括精、血、津、液；狭义只指生殖之精。或分先天之精或后天之精。先天之精即为生殖之精，后天之精亦称水谷之精。肾主水，开窍于二阴，《素问·水热穴热》云："故其本主肾……"，所以说肾主水。在炼功当中，意想二肾冒出两股香水由下而上洗涤全身，把病气、浊气、俗气都洗掉而成为先天之本也。凡水命人炼功，都应内视自己肾脏。凡丙子、丁丑年生的人，都属于"涧下水宿命"即水命人。（图 237）



（图 237）

木命人炼功，则应内视自己肝脏，肝主藏血，肝藏血，但与心主血脉不同；前者是指调节血量，后者是指血液运行的动力。血液在脉管中的流量，随着人体活动情况而有所增减，活动剧烈时——运动时，全身的运动器官的需血量增加，以适应机体需要；休息时，这些器官的需血量相对减少．通过肝脏的调节——大量的血液归藏于肝，使脉管的血液流量减少。故《素问·五脏生成》说："故人卧而血归于肝。……"唐·王水《注黄帝素问》说："肝藏血，心行之。人动则血流于诸经，人静则血归于肝藏。"这说明心脏和肝脏在血液运行和血液调节

方面的密切关系。肝失藏血之职，就会出现所属器官和组织的病变，如肝血不足，魂失所依，则出现梦多易惊，卧寐不宁等。肝属木，主东方。凡戊辰、乙巳年生的人，则为“大林木宿命人”，即木命人。木命人炼功时意想肝脏之魂发光围照于全身。

以上为五行相生，即五脏循环相生及血液精气之调节，所以炼此功对保健能起到良好作用也。

金、水、木、火、土各种宿命人炼功时必须意念“六字真言”。六字真言乃密宗修持的一种上乘功法。 它是密宗功法之三宝。即“身密”、“口密”、“意密”是也。它与人体精气神是相联系的，身密是炼功时双手握持的“手印”，手印也叫“手诀”。它有多种形态，如“三才诀”、“子午诀”、“五心朝天诀”等，人们常在寺、观内看到佛像所结的不同手势，即为手印。佛经上常说，结手印可与神情相依，融为一体，再加上念咒治病，则灵验无比；“口密”也叫声密，即用口诵念，用一种特殊音符，成为咒语真言。诵念疾病早痊。“意密”的观想变化多端，难度较大，要在一念之间按一定的顺序观想自如，必须有高师指导才能事半功倍。

六字真言是“唵”、“嘛”、“呢”、“叭”、“咪”、“吽”。 六字真言是健身祛病的瑰宝，①唵字是用治心血管病的功法，它与五雷功的“呵”音治病相同。“火命人”炼功时诵念六字真言应重读“唵”音；②“嘛”音是治肝病的功法，它与五雷功的“噫”音治病相同；“木命人”炼功念六字真言时要重读嘛音；③“呢”音是治脾病的功法，它与五雷功嗡字治病相同，“土命人”炼功之时诵念六字真言应重读此音；④“叭”音是治肺病的功法，它与五雷功的“哈”字治病相同，“金命人”炼功时读六字真言应重读叭音；⑤“咪”音是治肾病的功法，它与五雷功的“呀”字治病相

同,“水命人”炼功读六字真言应重读此音;⑥“吽”音是治三焦病的,它与五雷功的“哼”字治病相同;凡“大铎土,壁上土命人”炼功诵念六字真言时应重读此音。

六十花甲子纳音宿命歌诀

甲子、乙丑“海中金”。丙寅、丁卯“炉中火”。戊辰、已巳“大林木”。庚午、辛未“路旁土”。壬申、癸酉”剑锋金”。甲戌、乙亥“山头火”。丙子、丁丑“涧下水”。戊寅、乙卯“城墙土”。庚辰、辛己“白蜡金”。壬午、癸未”杨柳木”。甲申、乙酉“泉中水”。丙戌、丁亥“屋上土”。戊子、已丑”霹雳火”。庚寅、辛卯”松柏木”。壬辰、癸己“长流水”。甲午、乙未“沙中金”。丙申、丁酉“山下火”。戊戌、己亥“平地木”。庚子、辛丑“壁上土”。壬寅、癸卯“金泊金”。甲辰、乙巳“佛灯火”。丙午、丁未“天河水”。戊申、乙酉”大驿土”。庚戌、辛亥“钗钏金”。壬子、癸丑“桑柘木”。甲寅、乙卯“大溪水”。丙辰、丁己“沙中土”。戊午、已未“天上火”。庚申、辛酉“石榴木”。壬戌、癸未“大海水”。

第节六　漏　尽　通

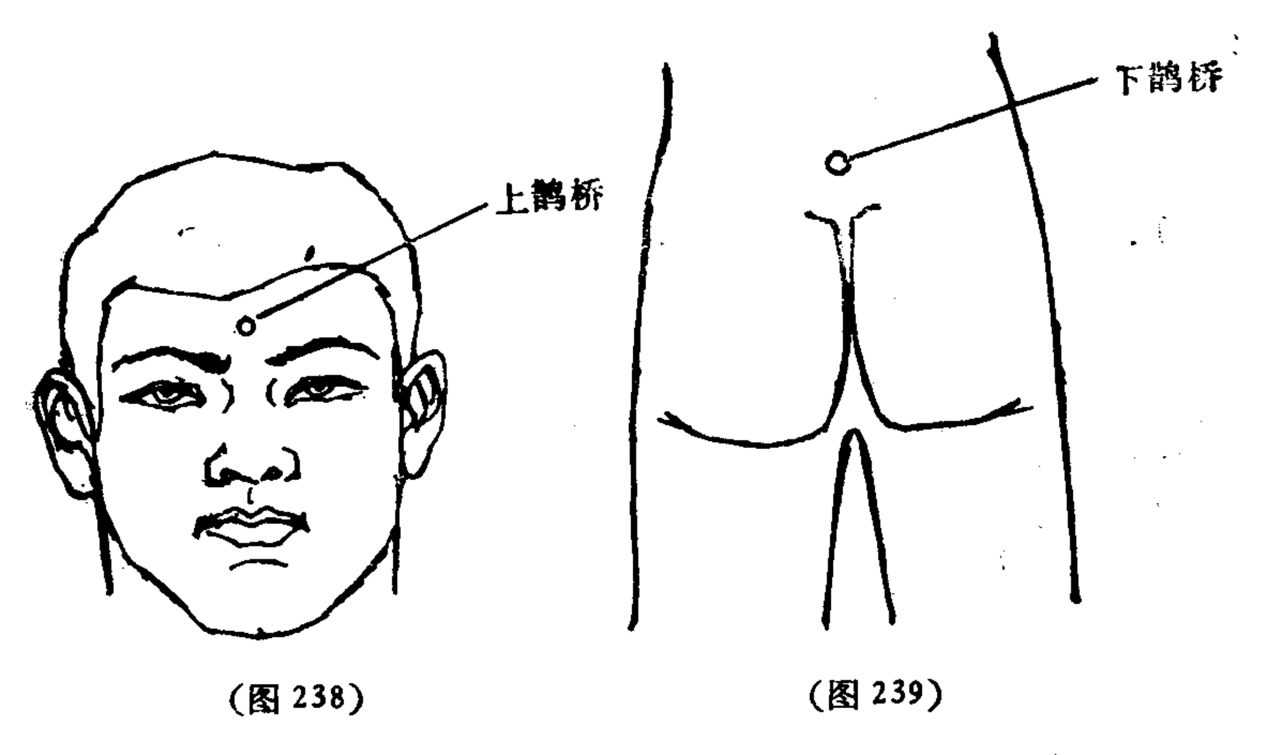
内丹功家在修炼气功当中,在炼功初期,杂念纷呈,难以入静,俗话说,邪魔干扰,用驱魔方法,念六字真言以驱魔。当炼功到一定程度时即用“漏尽通”方法以求静。炼气功要达静字,是很不容易的。人的大脑被七情六欲干扰不能静止,(七情:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。六欲:《吕氏春秋·贵生》:生、死、耳、目、口、鼻之欲。又佛家以色欲、形貌欲、威仪姿态欲,言语音声欲、细滑欲、人想欲。)为了炼功求静,就需要用“漏尽通”解决之。漏尽通是用上下鹊桥以止静。鹊桥在什么地方?内丹家认为:人在出生后,任督二脉已经中断,而两脉之间

原衔接的地方，称之为“鹊桥”。鹊桥有二处，即《入药镜》所说：上鹊桥、下鹊桥。上鹊桥在“印堂”鼻窍处，一虚一实。下鹊桥在尾闾 各通一处，亦一虚一实。黄自如说：“鹊桥有路通玄关，立鼎安炉自不艰，四象和合凭籍土，三花聚顶返还山。”当炼精化气通过两个衔接地方时，要防止其走漏，即精气外泄。上鹊桥的走漏，自鼻孔垂下两条白色粘液般的鼻涕，称之为“玉柱双垂”。防止走漏方法，平时戒怒，炼功时舌抵上腭，把浊气引下来。下鹊桥的走漏，即腹泄，所以在通过各道时，要提肛实腹，引它过来。

功法动作，(1)预备式同上。

(2)动式：两脚分开同肩宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。两手十指由左向右向下采地气，再由右向上向左弧形收天气旋转至右方，同时右腿右转变为右弓步，双手右下左上按于右腿的“梁丘”穴部位，向前冲膝。冲膝时用数字功记录之，即1357，3357。接着，向左转腿跟，两腿变为左仆步，也用数字功记录，同时臀部向下坐，3579，5579，9999。念完数字功后，再下坐臀部意想“上鹊桥”和“下鹊桥”相接，默念：漏尽通、漏尽通、漏尽通。漏尽全身七情精，七情精是妄情，把它漏尽有真功。此诀默念三遍。默念时臀部向下坐，右边作完后，再作左边，身体站起，两手十指由右向左采地气，再向左采天气，双手旋至左方，双腿变为左弓步，两手左下右上按于左腿的“梁丘”穴部位，向前冲膝，动作时用数字功记录之：1357，3357。再左脚跟右转，变为右仆步，动作时臀部向下坐，并用数字功记录之，3579，5579，9999。然后再下坐臀部默念漏尽通、漏尽通、漏尽通。漏尽全身七情精，七情精是妄情，把它漏尽有真功。(图238～239)

收势：身体站起，两手左右分开，掌心向下采地气，两脚



（图 238）　　（图 239）

并拢，两手移至体前收天气，两手向天目穴贯气，两手向下排病气，两手还原于身体两侧。（参见前面收式动作）

六神通功—天眼通口令词

1、无极式站立。2、动式：两脚分开与肩同宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。两臂左右侧起，大指上领，吸采天气，两手举至头前上方，作三花聚顶①玉色的花②金色的花③九朵莲花，两手左右分开，体侧下落，掌心向下吸地气，身体下蹲，成低马步，双手捧金花，十字手。身体站起，两手举至头上，掌心向上，吸天气，两手左右分开，胸前抱气，合掌，开、合。1357，335，3579，5579，9999。双掌向双眼直线发功1357，3357，3679，向双眼旋转发功，5579，向双眼左右发功9999。两手按于双目一分钟，默念：天眼通、天眼通、天眼通。天眼千里透光明，看天空，透上界，看地下，透十层，看江海，透水中，光明、光明三光明。两手体前下落，旋至胸前，掌心向外吸宇宙之灵气。再左右分开，胸前合掌，开合，1357、3357、3579、5579、9999。双掌向双目直线发功1357、3357、3579，向双目旋转发功，5579，再左右发功9999，双掌按于双目一分钟。两手下落，胸前抱球，左上右下，旋球，右上左下，旋球，左上右下，贯带脉、外旋，两手移至体前，两手上起，大指上领，吸采天气，起至肩平，胸前回收，曲膝下落，1357、3357、3579、5579、9999。两手旋至胸前，合掌，开、合，1357、3357、3579、5579、9999。双手向双眼直线发功1357、3357、3579，向双目旋转发功，5579，向双目左右发功1357、3357、3579，向双目旋转发功，5579，向双目左右发功9999。双掌按于双目一分钟，两手下落，移至体侧，弧形运肝1357、3357、3579。向肝脏发气5579、9999。双手再移至体前合掌，开、合、1357、3357、3579、5579、9999。双掌向双目直线发功1357、3357、3579，向双眼旋转发功5579，向双

目左右发功9999。双手按于双目一分钟，搓手掌1357、3357 3579、5579、9999。摩面孔，1357、3357、3579、5579、9999。摩眼眶1357、3357、3579、5579、9999。搂攒竹穴1357、3357、3579、5579、9999。抖耳轮，1357、3357、3579、5579、9999。按睛明1357、3357、3579、5579、9999。梳头皮1357、3357、3579、5579、9999。敲头皮1357、3357、3579、9999。按明目穴1357、3357、3579、5579、9999。

六神通功—天耳通口令词

1、无极式站立：2、动式，两脚分开与肩同宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。两臂侧起，大指上领，吸采天气，两手举至头前上方作三花聚顶①玉色的花②金色的花③九朵莲花，两手左右分开体侧下落，两手再沿肝胆经上摩，至腋下，转入“膻中”，再由右向下，向左，向上至膻中，向下降丹，贯带脉，开左步，变马步，胸前抱球，向前推掌1—2—3，收步，两手左右分开，向耳步直线发功，1357，3357，3579，5579，向耳步旋转发功9999。双手按于耳部默念，天耳通、天耳通、天耳通。天耳千里听力聪，听天空，透上界，听地下，透十层，听江海，透水中，耳聪、耳聪、三耳聪。两手体侧下落，移至体前上起，贴胸下落，起、落，1357，3357，3579，5579，9999。贯带脉，外旋，体前合掌，开合、1357，3357，3579，5579，向耳部旋转发功9999，双掌按于耳部一分钟。两手下落胸前抱球，上右步，出右掌，向右旋掌，脚掌收回，抱球，旋球，上左步，出左掌，向左旋掌，脚掌收回，抱球，旋球，上右步，出右掌，向右旋掌，脚掌收回，抱球，旋球，上左步，出左掌，向左旋掌，脚掌收回，胸前合掌，开、合，1357，3357，3579，5579，9999，向耳部直线发功，1357，3357，3579，5579，向耳部旋转发功9999，双掌按于耳部一分钟，两手下落向肾脏发气，两掌向前伸出，再旋至肾脏发气1357，3357，3579，5579，9999。双掌向左右双耳发功1357，3357，3579，5579，向耳部旋转发功9999。双掌按于耳部拔双耳1—2—3—4—5。搓手掌1357，3357，3579，5579，9999，摩面孔1357，3357，3579，5579，9999。摩耳轮1357，3357，3573，5579，9999。按耳孔1357，3357，3579，5579，9999。摩三穴(听

宫、听会、耳门)1357,3357,3579, 5579, 9999。按翳风1357,3357,3579,5579,9999。梳头皮1357,3357,3579,5579,9999。敲头皮1357,3357,3579,5579,9999。

六神通功—他心通口令词

1、无极式站立;2、动式,两脚分开与肩同宽,三线放松,三丹入静神宜内敛。两臂左右侧起,小指上领吸采天气,起至肩平双掌抱月,同时向右前方上步,右掌吸月光,左手采地气,开左步,左手变钩,右手向左手贯气,然后分开变掌成单鞭,两腿变斜马步。再左手采月光,右手向下采地气变钩状,同时上右步成马斜步,左手向右手贯气成单鞭式,双掌捧莲花,十字手,双手左右分开捧丹江之水,由头向下洗涤病气,左脚收回,双手身前合掌,开、合、1357、3357、3579、5579、9999。双掌向"迎香穴""水迎穴"直线发功,1357、3357、3579,5579、9999。默念他心通、他心通、他心通。他心千里嗅真情,嗅天空、知雨情,嗅地下,知矿情,嗅江海,透水中,嗅人体,知病情,他心、他心、他心通。此之谓身不动则精固而水朝元。

双掌向膻中贯气,再左右分开,举至头前上方,掌心相对吸宇宙之灵气,1—2—3双手右下左上相叠向"百会"顺时针方向贯气,再移至身前合掌,开、合1357、3357、3579、5579、9999。双掌向"迎香"及"水迎穴"直线发功1357、3357、3579、5579、9999。此之谓心不动而火朝元。

两手由肝胆经上摩至腋下转至膻中,向下降气至丹田,再两手左右上起,起至头前上方,双手抱青龙旋弧再收东方青龙之气1—2—3向百会贯气,左右分开,体侧下落,身前合掌;开、合1357、3357、3579、5579、9999。双掌向"迎香"及"水迎穴"直线发功1357、3357、3579、5579、9999。双掌按于鼻部一分钟,此之谓真性寂魂藏而木朝元。

双手胸前抱球左上右下,旋球,右上左下,再旋球左上右

下，左右分开举至头前上方向西方吸采白虎之气1—2—3，双掌右下左上叠掌向百会贯气然后向下排病气落至胸前合掌，开、合1357、3357、3579、5579、9999。双掌向“迎香”及“水迎”穴直线发功1357、3357、3579、5579、9999。双掌按于鼻部一分钟，此之谓魄伏而金朝元。

两手胸前捧气上下起落1—2—3次，再举至头前上方合掌，开掌、旋弧向百会贯气，下落胸前合掌，开、合1357、3357、3579、5579、9999。向“迎香”、“水迎”穴直线发功1357、3357、3579、5579、9999。搓手掌1357、3357、3579、5579、9999。摩面孔1357、3357、3579、5579、9999。摩迎香1357、33573579、5579、9999。摩水迎1357、3357、3579、5579、9999。舒气管1357、3357、3579、5579、9999。按天突1357、3357、3579、5579、9999。摩胸腹1357、3357、3579、5579、9999。拍八卦1357、3357、3579、5579、9999。

六神通功法——神足通口令词

（搬运糖尿病、艾滋病、肿瘤、减肥之特效功法）

1. 无极式站立　2. 动式：两脚分开与肩同宽，三线放松，三丹入静，神宜内敛。两臂左右侧起，大指上领，吸采天气，两手举至头前上方，作三花聚顶（1）玉色的花，（2）金色的花（3）九朵莲花。两手左右分开，体侧下落。两手再沿肝胆经上摩，至腋下转入“膻中”。两手由右向下、向左、向上至膻中，向下降丹。I.（搬运糖尿病）两手掌心向里沿冲脉上起（吸）上起时脚尖点地，身体挟气上起，手掌下落（呼）身体挟气下落，起（吸）落（呼）……如此反复练习。II.（搬运艾滋病）两手上下举落。上举（吸）下落（呼）……。III.（搬运肿瘤）双手掌心向里贴胸上起（吸）上起时脚尖点地，双掌循胸下落（呼）下落时右脚向前上步……。IV.（减肥搬运功）身体坐式，两手的大拇指沿“冲脉”上起（吸）再沿“任脉”下落（呼）起（吸）落（呼）……用强烈之呼吸法进行练习。此功对“糖尿病”、“艾滋病”、“肿瘤”有特殊之效果。如治疗时加用中药秘方则效果更佳。